



Analisis Manajemen Stres pada Fenomena *Quiet Quitting*: Studi Literatur Mahasiswa Generasi Z

Ashri Andini Muthmainnah¹, Raisha Ramadhani², Widuri Dwi Nanda³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻⁴Universitas Nasional PASIM, Indonesia

E-mail: ash.ashriandinimuthmainnah@gmail.com¹, raisharamadhani96@gmail.com², witzart6@gmail.com³, srimumlyeni88@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: ash.ashriandinimuthmainnah@gmail.com

Abstract. *The phenomenon of academic quiet quitting is currently widespread among Generation Z students as an adaptive response to excessive workloads that trigger mental exhaustion. This study aims to analyze the effectiveness of stress management in addressing academic quiet quitting tendencies among university students. The method used is a literature study with content analysis techniques on various scientific articles from databases such as Google Scholar within the last few years. The results indicate that the majority of students experience moderate academic stress, which significantly reduces active participation and disrupts physical well-being, including decreased sleep quality. Furthermore, a positive correlation was found where good stress management skills can significantly increase learning motivation and strengthen student mental resilience in facing pressure. In conclusion, stress management skills are vital instruments that must be integrated into the educational ecosystem through institutional support and empathic leadership to rebuild student commitment and professional readiness sustainably.*

Keywords: *Academic Stress; Generation Z; Quiet Quitting; Stress Management; University Students.*

Abstrak. Fenomena *quiet quitting* akademik kini marak terjadi di kalangan mahasiswa Generasi Z sebagai respons adaptif terhadap beban tugas berlebihan yang memicu kelelahan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pengelolaan manajemen stres dalam mengatasi kecenderungan *quiet quitting* akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan teknik analisis isi terhadap berbagai artikel ilmiah dari basis data seperti *Google Scholar* dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang yang secara signifikan mereduksi partisipasi aktif serta mengganggu kesejahteraan fisik, termasuk penurunan kualitas tidur. Selain itu, ditemukan korelasi positif di mana kemampuan manajemen stres yang baik mampu meningkatkan motivasi belajar secara signifikan dan memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Dapat disimpulkan, keterampilan manajemen stres merupakan instrumen vital yang harus diintegrasikan dalam ekosistem pendidikan melalui dukungan institusional dan kepemimpinan empatik guna membangun kembali komitmen serta kesiapan profesional mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Generasi Z; Manajemen Stres; Mahasiswa; *Quiet Quitting*; Stres Akademik.

1. PENDAHULUAN

Platform TikTok menjadi katalisator utama yang mempopulerkan tren *Quiet Quitting*, sebuah fenomena di mana karyawan memilih untuk hanya melakukan tanggung jawab pekerjaan sesuai standar minimum. Fenomena tersebut kini telah merambah ke ranah pendidikan tinggi menciptakan cabang fenomena baru yaitu *Quiet Quitting* akademik. Dunia pendidikan tinggi saat ini menghadapi tantangan yang cukup krusial, di mana tuntutan akademik yang kian kompleks sering kali berbenturan dengan kapasitas psikologis mahasiswa (Gatari, 2020). Kondisi *Quiet Quitting* ini bisa terjadi ketika pekerja hanya menggugurkan kewajiban untuk tugas pokok mereka tanpa keterlibatan emosional dalam melakukan pekerjaan (Widiari, 2025). Berbeda dengan konsep *Quiet Quitting* dalam dunia kerja, dalam konteks akademik, fenomena ini ditandai dengan mahasiswa yang hanya hadir dalam kelas dan

menyimak pembelajaran sekadarnya tanpa ada motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pengembangan diri (Ramadani et al., 2025). Fenomena *Quiet Quitting* semakin mendapat perhatian luas dalam beberapa tahun terakhir sebagai bentuk baru dari respons adaptif mahasiswa terhadap *burnout* atau kelelahan mental yang akumulatif.

Burnout terjadi ketika tekanan kerja yang berlebihan menyebabkan kelelahan secara fisik, mental dan emosional berujung pada penurunan produktivitas dan kesejahteraan (Safitri, 2025). Tekanan untuk memenuhi standar prestasi yang tinggi, beban tugas yang berat, serta ketidakpastian masa depan menciptakan beban psikologis yang menumpuk. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada *burnout* akademik akibat ketidakseimbangan antara tuntutan tugas dan motivasi internal yang dimiliki (Tjhin, 2024). Kurangnya motivasi internal dan stres akademik yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada penurunan indeks prestasi, tetapi juga menjadi pemicu sikap apatis terhadap organisasi mahasiswa dan pengembangan diri, yang merupakan inti dari perilaku *Quiet Quitting*. Ketika mahasiswa merasa bahwa usaha ekstra yang mereka berikan tidak sebanding dengan hasil yang dirasakan, mereka cenderung melakukan penarikan diri secara emosional sebagai bentuk mekanisme koping untuk menjaga kesehatan mental (Soniawan et al., 2025). Sayangnya, jika tidak dikelola dengan baik, pola perilaku ini dapat berdampak pada penurunan kualitas pembelajaran jangka panjang dan pencapaian kompetensi lulusan.

Fenomena *Quiet Quitting* kini tidak lagi sekadar tren media sosial, melainkan refleksi dari krisis kontrak psikologis antara pekerja muda dan organisasi. Di Indonesia, industri kreatif yang menjadi pilar ekonomi nasional sangat rentan terhadap fenomena ini karena ketergantungannya pada modal manusia yang idealis. Ketidakmampuan perusahaan dalam menyediakan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) menjadi pemicu utama karyawan menurunkan intensitas kerjanya hingga standar minimum (Karyawan et al., 2025). Hal ini diperburuk oleh gaya kepemimpinan konvensional yang gagal beradaptasi dengan ekspektasi digital (Henry Wasosa, 2025). Kepemimpinan digital yang empatik sangat krusial untuk mencegah disengagement di sektor-sektor berbasis inovasi.

Manajemen stres (*stress management*) muncul sebagai alat dalam mencegah fenomena *Quiet Quitting*. Stres merupakan kondisi ketika individu dipaksa untuk beradaptasi menghadapi suatu perubahan yang membaik maupun memburuk (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Stres akademik kerap menjadi persoalan utama bagi mahasiswa yang dipicu oleh tingginya ekspektasi pendidikan, akumulasi tugas perkuliahan, dan tekanan eksternal dari lingkungan sekitar (Adriantoni & Kenedi, 2022). Dalam hal ini, mahasiswa sering kali tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stres akademik. Mereka dapat merasa stres dan kurang

kompetitif di tempat kerja setelah lulus karena tidak memiliki strategi manajemen stres yang baik (Mafruh et al., 2025). Rendahnya manajemen stres berisiko menurunkan fokus dan motivasi, sehingga menghambat pencapaian prestasi mahasiswa.

Manajemen stres merupakan program pengendalian yang bertujuan membantu individu mengenali pemicu tekanan dan menguasai teknik pengelolaannya, sehingga mereka mampu mengendalikan hidup tanpa terbebani oleh stres tersebut. Gejala stres pada mahasiswa bisa diamati pada aspek fisik, emosional, kognitif dan aspek interpersonal (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Mengelola stres dengan baik adalah keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa. Stres yang dikelola dengan tepat justru dapat memberikan dorongan positif untuk meningkatkan fokus dan motivasi dalam belajar (Adriantoni & Kenedi, 2022). Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mampu menghadapi berbagai tantangan akademik, tetapi juga dapat mencapai prestasi yang lebih optimal.

Tingginya stres akademik pada mahasiswa berdampak pada buruknya kualitas tidur akibat peningkatan hormon stres dan kecemasan yang menghambat durasi serta kenyamanan istirahat (Lestari, R. D., & Prabowo, 2021). Berdasarkan analisa tersebut ditemukan peningkatan gejala stres serta kecemasan yang signifikan. Studi ini menegaskan bahwa mahasiswa sangat rentan terpapar stres, terutama karena tekanan akademik yang mustahil dihilangkan sepenuhnya. Kondisi ini diperberat oleh tuntutan sosial yang mengharuskan mahasiswa tampil sempurna, baik dalam pencapaian nilai maupun keaktifan berorganisasi. Lingkungan sosial sering kali membebani mahasiswa dengan ekspektasi tinggi, seperti meraih nilai sempurna sekaligus aktif berorganisasi dan memiliki ketajaman berpikir.

Meskipun penelitian mengenai *Quiet Quitting* di sektor korporat telah banyak dilakukan, studi kasus yang secara spesifik meninjau fenomena ini di kalangan generasi Z, khususnya pada kalangan mahasiswa, masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana efektivitas pengelolaan manajemen stres dalam mengatasi kecenderungan *Quiet Quitting* akademik. Melalui kajian studi literatur ini, diharapkan ditemukan solusi efektif untuk meningkatkan kembali produktivitas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. KAJIAN TEORI

Fenomena *quiet quitting* atau pengunduran diri secara diam-diam kini menjadi topik hangat yang tidak hanya terjadi di korporasi besar, tetapi juga merambah ke institusi pendidikan sebagai bentuk respons terhadap beban kerja yang dianggap tidak proporsional. Secara mendasar, kondisi ini terjadi ketika seseorang tetap menjalankan kewajiban tugas

pokoknya namun kehilangan keterlibatan emosional dalam melakukan pekerjaan tersebut (Maulidhya Pasha & Soetjipto, 2026). Hal ini bukan berarti individu berhenti bekerja, melainkan mereka secara sadar membatasi kontribusinya hanya sebatas deskripsi pekerjaan formal demi menjaga jarak antara kehidupan pribadi dan tuntutan profesional. Dalam literatur psikologi, perilaku ini dipahami sebagai salah satu fase dari *disengagement*, di mana individu hanya menuntaskan standar minimal tanpa adanya keinginan untuk memberikan upaya ekstra (*extra effort*) bagi organisasinya (Saputri et al., 2025). Dari sudut pandang filsafat Stoikisme, tindakan ini sering kali bukan didasari oleh kemalasan, melainkan sebuah bentuk kesadaran untuk menolak eksploitasi beban kerja tanpa kompensasi yang sepadan demi menjaga ketenangan batin (Lestari, R. D., & Prabowo, 2021)

Munculnya kecenderungan untuk menarik diri ini sangat berkaitan erat dengan akumulasi stres yang dialami individu dalam kesehariannya. Stres akademik, misalnya, dipicu oleh tekanan belajar yang muncul akibat besarnya tuntutan kurikulum, beban tugas yang menumpuk, serta ekspektasi lingkungan yang terkadang melampaui kapasitas psikologis mahasiswa (Altika et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang intens seperti ujian dan kewajiban skripsi berpotensi besar merusak kesejahteraan fisik, salah satunya melalui penurunan kualitas pola tidur yang signifikan (Alamsyah et al., 2026). Di sinilah manajemen stres memegang peranan vital sebagai instrumen untuk menjaga produktivitas. Ketika seseorang merasa gagal mengelola tekanan tersebut, mereka cenderung mengalami *burnout*, yang kemudian membuat *quiet quitting* tampak sebagai pilihan rasional untuk mempertahankan kesehatan mental (*well-being*) agar tidak jatuh pada keterpurukan yang lebih dalam (Veren et al., 2025).

Sebagai kelompok yang paling berani menyuarakan isu kesehatan mental, Generasi Z membawa paradigma baru dalam memandang loyalitas dan produktivitas di tempat kerja maupun kampus. Kelompok ini memiliki karakteristik yang sangat memprioritaskan keseimbangan kehidupan atau *work-life balance*, sehingga mereka lebih tegas dalam mengambil sikap terhadap beban kerja yang dianggap toksik. Namun, tantangan nyata sering muncul ketika motivasi belajar dan kesiapan kerja mereka terbentur oleh faktor internal; penelitian membuktikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif terhadap kesiapan kerja, sementara efikasi diri dan motivasi intrinsik menjadi kunci utama yang memperkuat ketahanan mereka (Ikhsam & Aisyah, 2025). Bagi mahasiswa Generasi Z, membatasi diri melalui *quiet quitting* sering kali dianggap sebagai cara paling aman untuk bertahan di tengah sistem yang kompetitif, meskipun hal ini berisiko menghambat akselerasi potensi diri di masa depan (Muthmainnah et al., 2025). Oleh karena itu, penciptaan lingkungan yang mendukung otonomi

serta penyediaan dukungan sosial yang kuat menjadi sangat krusial agar manajemen stress dapat tercapai tanpa harus mengorbankan keterlibatan aktif individu (Altika, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur sebagai teknik pengumpulan data utama. Studi literatur adalah proses perolehan data melalui penelusuran buku, literatur, catatan, dan laporan yang relevan dengan topik penelitian (Kurniawan, A 2020). Sebagai riset non-lapangan, fokus kegiatan ini meliputi kegiatan membaca, mencatat, dan mengolah referensi menjadi karya ilmiah tanpa melakukan observasi langsung di lapangan. Sumber data yang digunakan mencakup buku, jurnal nasional, jurnal internasional, serta artikel ilmiah dengan tema serupa yang diterbitkan dalam kurun waktu delapan tahun terakhir (mulai dari 2018). Data dikumpulkan melalui mesin pencari *Google Scholar* dengan jumlah minimal 20 artikel referensi. Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci spesifik, yaitu: "quiet quitting", "stres akademik", "manajemen waktu", dan "mahasiswa". Selanjutnya, seluruh data yang telah terkumpul diolah menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Proses ini melibatkan identifikasi serta sintesis temuan utama untuk membedah fenomena *quiet quitting* dan manajemen stres. Tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai keterkaitan antara stres akademik dan variabel lainnya yang relevan dengan kondisi mahasiswa. Keabsahan data tetap terjaga melalui seleksi ketat terhadap sumber-sumber yang kredibel dan sesuai dengan fokus penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel 1 hasil studi literatur mengenai Manajemen Stres dan Fenomena *Quiet Quitting* yang bersumber dari *Google Scholar*:

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur.

No	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Predictors of Quiet Quitting Among Employees in the Post-Pandemic Era: A Systematic Literature Review and Bibliometric Analysis (Maulidhya Pasha & Soetjipto, 2026)	Studi Literatur	Fenomena <i>Quiet Quitting</i> melalui analisis bibliometrik terhadap 46 artikel terindeks Scopus, ditemukan bahwa perilaku penarikan diri psikologis ini dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis individu, dinamika lingkungan kerja, serta pengaruh budaya sosial yang secara teoritis selaras dengan <i>Psychological Contract Theory</i> . Bahwa mitigasi terhadap disengagement karyawan memerlukan pendekatan manajerial yang mengedepankan kepemimpinan empatik, fleksibilitas kerja, dan sistem penghargaan yang transparan guna menciptakan ekosistem organisasi yang lebih sehat dan berkelanjutan.

- | | | | |
|----|---|------------------------|---|
| 2. | Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Pola Tidur Mahasiswa (Lestari, R. D., & Prabowo, 2021) | Studi Literatur | <p>Keterkaitan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa melalui tinjauan sistematis terhadap berbagai sumber kredibel, termasuk jurnal nasional, buku referensi, dan studi terdahulu di konteks Indonesia. Data dikumpulkan melalui penelusuran mendalam pada basis data Google Scholar dan Garuda dengan mengintegrasikan kata kunci spesifik yang mencakup aspek stres akademik serta pola tidur. Melalui pendekatan ini, penelitian berhasil menyintesis bukti literatur untuk menjelaskan bagaimana beban akademik secara signifikan memengaruhi degradasi kualitas tidur di kalangan mahasiswa.</p> <p>Ditemukan bahwa efektivitas pengelolaan stres sangat bergantung pada peran organisasi dalam menyediakan dukungan sosial, otonomi kerja, kejelasan tugas, serta sistem penghargaan dan keadilan yang transparan. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan kerja yang mendukung manajemen stres tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga menjadi strategi esensial bagi manajer dan praktisi untuk memastikan pencapaian tujuan organisasi secara berkelanjutan dan sehat.</p> |
| 3. | Literature Review : Pengaruh Manajemen Stres (Altika et al., 2023) | Literature Review | <p>Mayoritas mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya angkatan 2022 berada pada tingkat stres akademik kategori sedang dengan persentase mencapai 68,9%. Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif terhadap 90 responden dari 14 program studi, ditemukan pula bahwa 17,8% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, sementara 13,3% lainnya berada pada tingkat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan belajar akibat tuntutan akademik, baik dari institusi maupun lingkungan, menjadi fenomena yang signifikan bagi sebagian besar mahasiswa dalam populasi tersebut.</p> <p>Kesiapan kerja mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh interaksi antara manajemen stres dan dorongan motivasi belajar. Ditemukan bahwa stres kerja yang tidak terkelola berkontribusi negatif terhadap kesiapan profesional, sementara motivasi belajar yang kuat ditandai dengan orientasi prestasi dan rasa ingin tahu memberikan dampak positif yang dominan. Menyoroti peran krusial efikasi diri dan <i>soft skills</i> sebagai faktor moderasi yang mampu memperkuat kesiapan kerja sekaligus memitigasi dampak buruk tekanan akademik. Sebagai implikasi praktis, integrasi manajemen stres dan pengembangan motivasi berbasis pengalaman dalam kurikulum perguruan tinggi menjadi esensial untuk membentuk lulusan yang kompetitif dan siap kerja secara komprehensif.</p> |
| 4. | Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan Tinggi di Palembang (Ilhamsyah et al., 2023) | Deskriptif Kuantitatif | <p>Temuan menunjukkan bahwa meskipun Stoikisme membantu dosen mengelola emosi dan fokus pada nilai internal, efektivitas nilai-nilai tersebut tetap bergantung pada pemenuhan standar kesejahteraan dan lingkungan kerja yang layak. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan perlunya reformasi kebijakan terkait beban kerja dan penghargaan profesional yang berlandaskan pada prinsip keadilan</p> |
| 5. | Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Belajar terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa: Literature Review (Saputri et al., 2025) | Kajian Literatur | |
| 6. | Kajian Quiet Quitting dalam Perspektif Filsafat Stoikisme pada Dosen Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia (Alamsyah et al., 2026) | Kajian Literatur | |

- | | | | |
|-----|---|------------------------------------|---|
| 7. | An Overview of Quiet Quitting Among Millennial and Gen Z Employees (Veren et al., 2025) | Kuantitatif Deskriptif | untuk menjembatani ketegangan antara integritas individu dan tuntutan produktivitas institusional. Dinamika produktivitas pada kelompok tenaga kerja yang sering dianggap rentan terhadap fenomena <i>disengagement</i> . Meskipun literatur sebelumnya mengkhawatirkan dampak masif <i>quiet quitting</i> terhadap stagnasi inovasi dan beban kerja organisasi, temuan ini justru menunjukkan konsistensi komitmen kerja pada kedua generasi tersebut. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi strategis bagi perusahaan dalam merancang kebijakan retensi dan keterlibatan karyawan yang lebih efektif guna mencegah dampak negatif dari perputaran tenaga kerja di masa depan. Kemampuan mengelola stres berkontribusi sebesar 18,4% terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Secara statistik, hasil uji menunjukkan nilai t_{hitung} (2,723) yang lebih besar dari t_{tabel} (1,990) pada tingkat signifikansi 5%, yang menegaskan bahwa siswa dengan pengelolaan stres yang efektif cenderung memiliki dorongan belajar yang jauh lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mampu mengendalikan tekanannya. |
| 8. | Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi (Adriantoni & Kenedi, 2022) | Kuantitatif | |
| 9. | Menganalisis Quiet Quitting dalam Dunia Akademik: Faktor Penyebab dan Implikasinya Bagi Mahasiswa (Ramadani et al., 2025) | Kualitatif Metode Survei | Kelelahan mental, rendahnya motivasi pribadi, serta beban tugas yang berlebihan dan metode pengajaran dosen yang monoton menjadi determinan utama perilaku ini. Dampaknya secara signifikan mereduksi partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan dan menghambat pemahaman materi secara mendalam. Sebagai solusi, penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi strategis antara mahasiswa, dosen, dan institusi untuk mentransformasi ekosistem belajar menjadi lebih interaktif, responsif, dan suportif guna memitigasi penurunan keterlibatan akademik tersebut. Strategi yang berfokus pada masalah, seperti perencanaan dan penyusunan prioritas, diterapkan pada situasi yang dapat dikendalikan, sementara strategi yang berfokus pada emosi lebih dominan saat menghadapi tekanan psikologis atau kondisi yang sulit dikontrol. Hasil analisis juga menyoroti peran krusial dukungan sosial dalam memperkuat efektivitas mekanisme koping mahasiswa. Temuan ini menegaskan urgensi pengembangan sistem dukungan kampus dan program intervensi yang komprehensif guna memfasilitasi adaptasi stres mahasiswa secara lebih efektif. |
| 10. | Menghadapi Tekanan Akademik: Systematic Review Strategi Coping Mahasiswa Perguruan Tinggi (Soniawan et al., 2025) | Systematic Literature Review (SLR) | Kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa kedokteran cukup tinggi, di mana sebanyak 62,5% responden mengalami <i>burnout</i> ringan dan 32,7% lainnya berada pada kategori sedang hingga berat. Hanya sebagian kecil mahasiswa, yaitu sekitar 4,8%, yang dinyatakan tidak mengalami <i>burnout</i> sama sekali. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji <i>Chi-square</i> , ditemukan bahwa faktor karakteristik personal seperti usia, jenis kelamin, dan pencapaian prestasi akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap munculnya <i>burnout</i> akademik pada mahasiswa tersebut. |
| 11. | Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran (Tjhin, 2024) | | Fenomena <i>quiet quitting</i> di kalangan Generasi Z bukan sekadar masalah demotivasi personal, melainkan |
| 12. | Quiet Quitting di Kalangan Generasi Z: | Studi Literatur | |

- | | | | |
|-----|--|----------------------------------|--|
| | Literature Review
Manajerial (Widiari,
2025) | | manifestasi dari ketidaksesuaian antara sistem kerja konvensional dengan nilai-nilai generasional yang menjunjung tinggi keseimbangan kehidupan kerja (<i>work-life balance</i>). Ditemukan bahwa perilaku ini dipicu oleh berbagai faktor krusial seperti kelelahan emosional (<i>burnout</i>), ketidakseimbangan antara beban tugas dengan sumber daya yang tersedia, rendahnya keterlibatan kerja, serta gaya kepemimpinan yang kurang responsif. |
| 13. | Influence of Psychological Well-Being and School Factors on Delinquency , During the Covid-19 Period Among Secondary School Students in Selected Schools in Nakuru County : Kenya (Henry Wasosa, 2025) | Tinjauan Pustaka Sistematis | Tingkat stres akademik dan kecenderungan <i>burnout</i> di kalangan mahasiswa berada pada kategori yang perlu diperhatikan, di mana sebagian besar responden mengalami tingkat stres dan kelelahan pada level sedang. Hasil analisis data mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan <i>burnout</i> akademik, yang berarti semakin tinggi beban tekanan akademis yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula risiko mereka mengalami kejenuhan mental dan fisik. Selain itu, ditemukan bahwa strategi koping memiliki peran krusial sebagai variabel pemoderasi; mahasiswa yang mampu menerapkan strategi koping yang efektif cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sehingga risiko <i>burnout</i> dapat diminimalisir. Hasil analisis faktor eksploratori (EFA) menunjukkan bahwa skala ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dengan nilai KMO sebesar 0,845 yang menandakan bahwa instrumen ini sangat layak untuk digunakan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa alat ukur yang valid bagi organisasi untuk mendeteksi perilaku karyawan yang hanya bekerja pada standar minimum tanpa keterlibatan emosional, sehingga manajemen dapat lebih proaktif dalam mengelola sumber daya manusia di masa depan. |
| 14. | Penyusunan Skala Quiet Quitting pada Karyawan Gen Z di Indonesia (Manullang et al., 2025) | Kuantitatif | Hasil analisis faktor eksploratori (EFA) menunjukkan bahwa skala ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dengan nilai KMO sebesar 0,845 yang menandakan bahwa instrumen ini sangat layak untuk digunakan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa alat ukur yang valid bagi organisasi untuk mendeteksi perilaku karyawan yang hanya bekerja pada standar minimum tanpa keterlibatan emosional, sehingga manajemen dapat lebih proaktif dalam mengelola sumber daya manusia di masa depan. |
| 15. | Perilaku Quiet Quitting Sebagai Dampak Work Overload Dimediasi Kesejahteraan dan Stres Kerja. (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024) | Partial Least Square (PLS) | Beban kerja berlebih (<i>work overload</i>) dan stres kerja tidak secara signifikan memicu <i>quiet quitting</i> . Namun, variabel kesejahteraan justru ditemukan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap fenomena tersebut. Terkait peran mediasi, data menunjukkan bahwa hubungan antara <i>work overload</i> dan <i>quiet quitting</i> tidak dipengaruhi atau dijumpatani oleh faktor kesejahteraan maupun stres kerja. |
| 16. | Pengaruh Jenjang Karir dan Kompensasi Terhadap Perilaku Quiet Quitting Pada Karyawan Milenial dengan Work Life Balance sebagai Variabel Moderating. (Seminar et al., 2024) | Kuantitatif dengan Desain Survei | Peran <i>work-life balance</i> sebagai moderator yang memperkuat pengaruh jenjang karier dan kompensasi dalam meminimalkan perilaku <i>quiet quitting</i> . Dengan demikian, organisasi disarankan untuk merancang sistem imbalan dan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kehidupan pribadi guna menjaga produktivitas dan motivasi karyawan di era kompetitif. |
| 17. | Pengaruh Workload dan Organizational Justice Terhadap Perilaku Quiet Quitting Karyawan Pada Klinik Hayyat Medical and Wellness Center Mamuju (Selfani et al., 2026) | Kuantitatif | Adanya pengaruh simultan dengan koefisien determinasi sebesar 24,6%. Hal ini menegaskan bahwa semakin berat beban tugas dan semakin rendah rasa keadilan yang dirasakan, semakin besar peluang munculnya perilaku <i>quiet quitting</i> . Sebagai langkah mitigasi manajemen disarankan untuk memprioritaskan lingkungan kerja yang sehat melalui |

- | | | | |
|-----|--|--|---|
| 18. | Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. (Napitupulu et al., 2021) | Desain Penelitian Deskriptif Korelatif | pembagian tugas yang adil dan kebijakan yang transparan.
Hasil uji statistik menggunakan SPSS, ditemukan nilai korelasi yang signifikan sebesar 0,994. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat tinggi, di mana rendahnya aktivitas fisik berdampak langsung pada penurunan kualitas manajemen stres. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya aktivitas fisik yang teratur dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, sejalan dengan cita-cita pembangunan kesehatan masyarakat yang menyeluruh. |
| 19. | Strategi Manajemen Kantor Menghadapi Fenomena Quiet Quitting di Industri Kreatif Indonesia. (Info, 2025) | Kualitatif Deskriptif dengan Metode Systematic Literature Review (SLR) | Loyalitas dan produktivitas dapat ditingkatkan melalui gaya kepemimpinan empatik, penciptaan lingkungan kolaboratif, dan pemenuhan kesejahteraan psikologis. Strategi yang mengutamakan komunikasi dua arah serta fleksibilitas menjadi instrumen krusial dalam menciptakan ekosistem kerja yang berkelanjutan bagi tenaga kerja muda. |
| 20. | Antara Realita dan Ekspektasi: Narasi Quiet Quitting Pada Generasi Z di Kota Yogyakarta. (Wibowo, 2025) | Kualitatif | Ketidakpuasan terhadap penghargaan memicu batasan kerja minimum dan penolakan tanggung jawab ekstra. Perilaku ini secara langsung mengancam produktivitas organisasi. Penelitian ini menekankan pentingnya manajemen perusahaan dalam memprioritaskan kesejahteraan dan apresiasi karyawan guna membangun kembali komitmen dan keterlibatan kerja yang berkelanjutan. |
| 21. | Hubungan Job Satisfaction Terhadap Fenomena Quiet Quitting Pada Karyawan Generasi Z Di PT X (Ashim et al., 2025) | Kualitatif | Kepuasan kerja memiliki korelasi yang cukup kuat dalam menekan tindakan menarik diri dari tanggung jawab ekstra. Dengan skor korelasi 0,496, riset ini membuktikan bahwa faktor kepuasan internal merupakan elemen krusial yang dapat memitigasi tren <i>quiet quitting</i> dan menjaga keterlibatan aktif karyawan muda dalam organisasi. |

Fenomena *quiet quitting* dalam ranah akademik ditandai dengan penurunan motivasi mahasiswa yang hanya memenuhi kewajiban dasar tanpa adanya keterlibatan emosional dalam proses pembelajaran. Kondisi ini sering kali muncul sebagai mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental mereka ketika beban tugas dirasa tidak sebanding dengan hasil yang didapatkan (Rohmaniyah et al., 2025). Hasil kajian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang yang dipicu oleh akumulasi tekanan kurikulum dan ekspektasi lingkungan. Perilaku penarikan diri ini secara signifikan mereduksi partisipasi aktif mahasiswa dalam perkuliahan serta menghambat pendalaman pemahaman materi akademis secara komprehensif.

Tekanan akademik yang bersifat intens dan akumulatif terbukti merusak kesejahteraan fisik mahasiswa, salah satunya melalui penurunan kualitas pola tidur yang cukup drastis

(Lestari, R. D., & Prabowo, 2021). Ketidakmampuan individu dalam mengelola stres akademik ini dapat mengurangi fokus serta dorongan belajar yang pada akhirnya menghambat pencapaian prestasi akademis yang optimal. Terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara stres akademik dengan risiko *burnout*, di mana semakin tinggi tekanan yang dirasakan, semakin besar pula potensi kejenuhan mental dan fisik (Rabbani et al., 2026). Selain itu, stres kerja yang tidak terkelola dengan baik selama masa kuliah ditemukan memberikan kontribusi negatif terhadap kesiapan profesional mahasiswa saat memasuki dunia kerja di masa depan.

Berdasarkan hasil kajian literatur, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang yang dipicu oleh akumulasi tekanan kurikulum dan ekspektasi lingkungan. Kondisi ini jika tidak segera ditangani akan bertransformasi menjadi polutan mental yang menghambat kreativitas dan produktivitas mahasiswa secara keseluruhan. Tekanan akademik yang bersifat intens dan akumulatif ini terbukti merusak kesejahteraan fisik mahasiswa, salah satunya melalui penurunan kualitas pola tidur yang cukup drastis. Kalimat pendukung ini menegaskan bahwa tanpa manajemen waktu yang baik, mahasiswa akan terjebak dalam siklus kelelahan yang memperburuk performa akademis mereka. Penelitian terbaru menekankan bahwa gangguan tidur akibat stres memiliki dampak sistemik pada kemampuan mahasiswa dalam menyerap materi perkuliahan yang kompleks.

Upaya mitigasi yang efektif memerlukan kolaborasi strategis antara mahasiswa, dosen, dan institusi untuk mentransformasi ekosistem belajar agar menjadi lebih interaktif dan responsif. Penciptaan lingkungan kampus yang mendukung otonomi serta penyediaan dukungan sosial yang kuat menjadi faktor penentu agar manajemen stres dapat tercapai tanpa mengorbankan keterlibatan aktif individu. Integrasi program manajemen stres dan pengembangan motivasi berbasis pengalaman dalam kurikulum perguruan tinggi sangat esensial untuk membentuk lulusan yang kompetitif dan siap kerja. Melalui gaya kepemimpinan yang empatik dan komunikasi dua arah, organisasi pendidikan dapat membangun kembali komitmen serta keterlibatan mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Fenomena *quiet quitting* akademik pada mahasiswa Generasi Z merupakan bentuk respons adaptif terhadap kelelahan mental atau *burnout* yang terakumulasi akibat beban tugas yang berlebihan. Kondisi ini ditandai dengan mahasiswa yang hanya memenuhi kewajiban dasar tanpa adanya keterlibatan emosional maupun motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam proses pengembangan diri. Mahasiswa cenderung melakukan penarikan diri secara psikologis sebagai mekanisme koping untuk melindungi kesehatan mental ketika usaha yang diberikan

dirasa tidak sebanding dengan hasil. Jika tidak segera ditangani, pola perilaku ini berisiko menurunkan kualitas pembelajaran jangka panjang dan menghambat pencapaian kompetensi lulusan secara komprehensif. Tingkat stres akademik yang tinggi menjadi pemicu utama di mana mayoritas mahasiswa saat ini berada pada kategori stres sedang akibat tekanan kurikulum yang intens. Tekanan akademik yang terus-menerus terbukti merusak kesejahteraan fisik mahasiswa, salah satunya melalui penurunan kualitas pola tidur yang sangat drastis. Hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan risiko *burnout* menunjukkan bahwa semakin tinggi beban tekanan, maka semakin besar potensi kejenuhan mental individu. Selain itu, ketidakmampuan mengelola stres selama masa kuliah dapat berdampak negatif pada kesiapan profesional mahasiswa saat mereka memasuki dunia kerja nantinya.

Manajemen stres memegang peranan vital sebagai instrumen strategis untuk menjaga produktivitas mahasiswa sekaligus mencegah meluasnya tren *disengagement* di lingkungan pendidikan. Efektivitas pengelolaan stres yang baik terbukti memiliki korelasi positif terhadap peningkatan motivasi belajar mahasiswa secara signifikan, terutama di tengah dinamika era disrupsi yang penuh ketidakpastian. Mahasiswa yang berhasil menerapkan strategi koping yang adaptif menunjukkan ketahanan mental yang lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sistem pendidikan yang kompetitif. Dengan demikian, keterampilan mengelola stres tidak lagi sekadar berfungsi sebagai mekanisme bertahan, melainkan bertransformasi menjadi dorongan positif yang meningkatkan fokus serta efisiensi dalam penyelesaian tugas-tugas akademik. Upaya mitigasi yang efektif memerlukan kolaborasi strategis antara mahasiswa, dosen, dan institusi untuk menciptakan ekosistem belajar yang lebih interaktif dan suportif. Penciptaan lingkungan kampus yang menghargai otonomi serta penyediaan dukungan sosial yang kuat menjadi faktor kunci keberhasilan manajemen stres tanpa mengorbankan keterlibatan aktif. Integrasi program manajemen stres dan pengembangan motivasi ke dalam kurikulum sangat esensial untuk membentuk lulusan yang kompetitif dan siap kerja. Melalui gaya kepemimpinan yang empatik dan komunikasi dua arah, institusi pendidikan dapat membangun kembali komitmen serta keterlibatan mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Alamsyah, A., Susanto, B., Hanafiah, H., Bahits, A., & Prihatin, J. (2026). Kajian quiet quitting dalam perspektif filsafat Stoikisme pada dosen perguruan tinggi swasta di Indonesia. *Journal of Literature Review*, 2(1), 72–84. <https://doi.org/10.63822/xyz6719>

- Altika, N. (2023). Literature review: Pengaruh manajemen stres. 3(1), 123–134.
- Ashim, A. (2025). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 14(2).
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Wasosa, H. (2025). Influence of psychological well-being and school factors on delinquency during the COVID-19 period among secondary school students in selected schools in Nakuru County, Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 7, 1175–1189. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, A., & Alrefi. (2023). An overview of Palembang teacher training student academic stress. *Kopendik: Jurnal Ilmiah Kopendik (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78. <https://doi.org/10.22437/kopendik.v2i2.29142>
- Info, A. (2025). *Journal of Social and Economics Research*, 7(2), 1239–1251.
- Konseling, B. D. A. N. (2021). Metode penelitian pengembangan (R&D) dalam bimbingan dan konseling. 5(3), 111–118. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Kurniawan, A. (2020). *Metode penelitian teknologi informasi*. Andi Publisher. <https://books.google.co.id/books?id=GyWyDwAAQBAJ>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, 6, 1–9.
- Lestari, R. D., & Prabowo, S. (2021). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 45–53.
- Lestari, N. S., Zainal, V. R., Chan, S., & Nawangsari, L. C. (2024). Impact of career development, job insecurity, and tech awareness on the quiet quitting of hospitality employees in Indonesia. *Problems and Perspectives in Management*, 22(3), 427–440. [https://doi.org/10.21511/ppm.22\(3\).2024.33](https://doi.org/10.21511/ppm.22(3).2024.33)
- Mafruh, M., Adelia, I., Syafira, L., & Ramadhan, R. H. (2025). Studi fenomenologi mahasiswa tingkat akhir dalam manajemen komunikasi multi peran di lingkup pendidikan, pekerjaan, dan keluarga. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6).
- Manullang, Y. C., Ramadhan, Y. A., Purwaningrum, E. K., Azizah, P. N., Fitriana, H., & Pinanda, D. A. R. (2025). Penyusunan skala quiet quitting pada karyawan Gen Z di Indonesia. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 3(3), 984–996. <https://doi.org/10.60126/maras.v3i3.1142>
- Maulidhya Pasha, B., & Soetjipto, B. E. (2026). Predictors of quiet quitting among employees in the post-pandemic era: A systematic literature review and bibliometric analysis. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 22, 108–125. <https://doi.org/10.29406/jmm.v22i1.8392>
- Napitupulu, R. M. (2021). *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.112>
- Pevec, N. (2023). The concept of identifying factors of quiet quitting in organizations: An integrative literature review. *Challenges of the Future/Izzivi Prihodnosti*, 8(2).
- Rabbani, A., Maulana, M. I., Syamdika, M. N. S., Rayyana, L., Pradana, R., Rachmaningrum, R. A., et al. (2026). Literature review: Eksplorasi konsekuensi toxic productivity

- terhadap kesehatan mental pada mahasiswa pekerja dan karyawan. 3(Sinopsi 3), 280–290.
- Ramadani, N. I., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Menganalisis quiet quitting dalam dunia akademik: Faktor penyebab dan implikasinya bagi mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 3063–3071.
- Ma'rifat, R. A., Suraharta, I. M., & J. I. I. (2024). No title. 2, 306–312.
- Rohmaniyah, A., Atiyah, A., & Ani, A. (2025). A systematic literature review: The phenomenon of academic burnout among generation Alpha amid the hectic dynamics of modern learning. *Priviet Social Sciences Journal*, 5(11), 427–436.
<https://doi.org/10.55942/pssj.v5i11.1025>
- Safitri, N. L. (2025). The impact of burnout on quiet quitting: A theoretical analysis of literature studies. *Kamil: Journal of Education*, 1(2), 89–96.
<https://doi.org/10.65065/fcjpqh44>
- Saputri, A., Ikhsam, Y., & Aisyah, S. (2025). Pengaruh stres kerja dan motivasi belajar terhadap kesiapan kerja mahasiswa: Literature review. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 3(4), 895–903.
- Selfani, A., Dahri, N. W., & Rivai, M. (2026). Pengaruh workload dan organizational justice terhadap perilaku quiet quitting karyawan pada Klinik Hayyat Medical and Wellness Center Mamuju, 37–47. <https://doi.org/10.57178/jer.v9i1.1931>
- Pebriani, L., Purwanto, W., & Ambarwati, L. (2024). Pengaruh jenjang karir dan kompensasi terhadap perilaku quiet quitting pada karyawan milenial dengan work-life balance. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi*, November.
<https://doi.org/10.34151/prosidingsnast.v1i1.5074>
- Soniawan, G. L., Ningsih, N. O., Irianto, M. I., & Zalyanti, V. D. (2025). Menghadapi tekanan akademik: Systematic review strategi coping mahasiswa perguruan tinggi. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(3), 71–80.
- Tjhin, P. (2024). Hubungan karakteristik mahasiswa dengan burnout akademik pada mahasiswa kedokteran. *Deleted Journal*.
- Veren, K., Callista, I., Aprillia, A., Setradihardja, L. I., Prima, I. R., & Zamralita. (2025). An overview of quiet quitting among millennial and Gen Z employees. *Psikologi Prima Journal*, 8(1), 61–76. <https://doi.org/10.55942/pssj.v6i1.1012>
- Wibowo, D. H. (2025). Antara realita dan ekspektasi: Narasi quiet quitting. 7(3), 786–796.
<https://doi.org/10.36985/67w43w15>
- Widiari, P. A. O. (2025). Quiet quitting di kalangan Generasi Z: Literature review manajerial. *Mudabbir Journal Research and Education Studies*, 5(2), 2154–2165.
<https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.1448>