

GAMBARAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Akladiwa .S. Magribi¹, Jumaini², Agrina³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Riau

Email : akladiwa.s0185@student.unri.ac.id

Abstract

Academic burnout is a condition in which a person experiences physical, emotional, and mental exhaustion caused by demanding academic situations over a long period of time. Students majoring in nursing can be at risk of academic burnout since their routines life and tasks are encountered in the study. This study aims to determine the description of academic burnout in nursing students. This research was descriptive method with cross sectional approach. The sample used in this study was 250 nursing students with total sampling technique. The research instrument used Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Data analysis used univariate analysis with distribution and percentage. The result of the univariate test showed that the most of the respondents are 20 years old (46.0%), the majority are female (89.6%) and most of the respondents experienced academic burnout in the moderate category (61.2%). Researchers expect nursing students to be able to manage their time effectively, manage work overload in carrying out routines without too much pressure and manage stress well (coping stress) to avoid academic burnout.

Keywords: Academic burnout; exhaustion; nursing student

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah julukan untuk seseorang yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik itu di perguruan tinggi negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Depdiknas, 2018). Mahasiswa keperawatan adalah individu yang dipersiapkan untuk menjadi perawat profesional di masa yang akan datang, dimana mahasiswa memiliki tanggung jawab dan berkewajiban untuk menyelesaikan studinya dengan baik dalam hal akademik ataupun organisasi (Oharella, 2011). Mahasiswa, dalam proses menyelesaikan studi menghadapi banyak *stressor* serta tekanan akademik seperti mengerjakan banyak tugas mata kuliah yang berbeda-beda serta banyaknya kegiatan yang dilakukan saat menjalani perkuliahan mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik, emosi dan mental yang nantinya akan menimbulkan dampak negatif yang mengarah ke *burnout* (Chlara, 2015).

Burnout adalah keadaan dimana individu mengalami kelelahan, baik itu kelelahan fisik, mental dan emosional yang disebabkan karena situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi

dalam jangka waktu yang lama (Adjeng & Adawiyah, 2013). Konsep *burnout* pada awalnya hanya digunakan dalam konteks hal profesi yang bersifat *human service* atau pelayanan yang berhubungan dengan masyarakat seperti polisi, perawat, dokter, konselor, dan pekerja sosial, akan tetapi juga bisa terjadi pada semua jenis pekerjaan bila memang ada tekanan, dan juga semakin berkurangnya energi yang dihasilkan bila terjadi frustrasi yang berkelanjutan (Pangistiti, 2011; Byrne, 2012).

Penelitian terhadap *burnout* saat ini sudah meluas hampir ke semua bidang profesi. Namun, seiring dengan perkembangan *burnout*, ditemukan bahwa sindrom ini juga ditemukan pada mahasiswa (Yang, 2004). Aro (2009) menjelaskan bahwa secara formal mahasiswa tidak berada dalam suatu pekerjaan, tetapi dilihat dari sudut pandang psikologisnya, aktivitas yang dilakukan mahasiswa bisa dikatakan sebagai suatu pekerjaan. Karena kegiatan yang dilakukan mahasiswa adalah kegiatan yang terjadwal dan wajib, seperti mahasiswa datang ke kampus atau menghadiri kelas dan juga menyelesaikan tugas. Mahasiswa, diluar kegiatan pembelajaran ada yang mengikuti kegiatan

kemahasiswaan dan juga organisasi yang ada (Alimah, 2016).

Burnout yang dialami mahasiswa dikenal dengan istilah *academic burnout* yang dapat berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, seperti kehilangan minat serta motivasi dalam menjalankan perkuliahan dan aktivitas lain, peningkatan angka absensi, mengerjakan tugas asal-asalan, prokrastinasi (menunda pekerjaan), penurunan prestasi akademik, kurang percaya diri, menyalahkan dirinya sendiri, mudah tersinggung dan bahkan menarik diri dan juga dapat menyebabkan tingginya angka *drop out* (Rahayu dkk, 2020; Islami, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Suha, Nauli dan Karim (2021) di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dan Alimah (2016) di FIKes Universitas Jenderal Soedirman, mayoritas mahasiswa jurusan keperawatan mengalami *burnout* tingkat sedang yaitu (66,7%) dan (56,4%). Walaupun mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat sedang, terjadi penurunan prestasi akademik yang cukup besar, seperti yang ditunjukkan pada penelitian Suha, Nauli dan Karim (2021) dan penelitian Alimah (2016) masing-masing (62,1%) dan (55,8%).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2019 dan 2020, didapatkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami *burnout*. Keluhan yang dialami mahasiswa yang mengalami *burnout* yaitu kelelahan fisik berupa sakit kepala dan sulit tidur. Kelelahan emosional seperti perasaan letih dan lelah, merasa bosan, mudah tersinggung dan marah serta kehilangan semangat. Selain itu, kelelahan mental yang dialami yaitu merasa tertekan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, merasa kurang kompeten dan menurunnya prestasi belajar. Peneliti berdasarkan fenomena diatas tertarik untuk mengetahui gambaran *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai yakni kuantitatif dengan memakai desain penelitian deskriptif dan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang diawali

dari pembuatan proposal penelitian sampai dengan seminar hasil yang dimulai dari bulan Februari 2022 sampai dengan Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini yakni semua mahasiswa keperawatan angkatan A 2019 dan A 2020 dengan jumlah 250 responden. Teknik pengambilan sampelnya memakai teknik *total sampling*.

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial teman sebaya adalah modifikasi kuesioner dari penelitian Arham (2015) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner untuk mengukur *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) (Schaufeli, *et al*, 2002). Analisis data univariat akan mendeskripsikan distribusi variabel independen yaitu dukungan sosial teman sebaya dan variabel dependen yaitu *academic burnout*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=250)*

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah	Persentase
		N	(%)
Usia	18 tahun	1	0,4
	19 tahun	37	14,8
	20 tahun	115	46
	21 tahun	82	32,8
	22 tahun	15	6
Jenis Kelamin	Laki-Laki	26	10,4
	Perempuan	224	89,6
Total		250	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 115 orang (46,0%) dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 224 orang (89,6%).

Tabel 2 *Distribusi Frekuensi dan Persentase Academic Burnout (N=250)*

Kategori	Jumlah	Persentase
	N	(%)
Tidak <i>burnout</i>	0	0
<i>Burnout</i> rendah	90	36
<i>Burnout</i> sedang	153	61,2
<i>Burnout</i> tinggi	7	2,8
Total	250	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan

Universitas Riau dari angkatan 2019 dan 2020 mengalami *burnout* tingkat sedang sebanyak 153 orang (61,2%).

Tabel 3 *Distribusi Frekuensi dan Persentase Dimensi Academic Burnout (kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan prestasi) (N=250)*

Dimensi <i>Burnout</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelelahan		
a. Tidak	1	0,4
b. Rendah	60	24
c. Sedang	168	67,2
d. Tinggi	21	8,4
Depersonalisasi /Sinisme		
a. Tidak	3	1,2
b. Rendah	125	50
c. Sedang	116	46,4
d. Tinggi	6	2,4
Penurunan Prestasi Academik		
a. Tidak	0	0
b. Rendah	95	38
c. Sedang	148	59,2
d. Tinggi	7	2,8
Total	250	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *burnout* tingkat sedang pada dimensi kelelahan sebanyak 168 orang (67,2%) dan penurunan pencapaian prestasi akademik sebanyak 148 orang (59,2%), sedangkan pada dimensi depersonalisasi sebagian besar mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat rendah sebanyak 125 orang (50,0%).

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Usia responden sebagian besar adalah berada pada usia 20 tahun sebanyak 115 orang mahasiswa (46,0%). Mahasiswa pada tahap perkembangan dikategorikan sebagai remaja akhir yaitu usia 18-21 tahun (Monk *et al.*, 2011). Pada usia ini individu mengalami masa peralihan dari remaja akhir menjadi dewasa awal. Pada usia remaja akhir terjadi perkembangan kognitif seperti kebingungan antara ideal dan kondisi nyata, sehingga individu dituntut untuk beradaptasi mengatasi masalah dan perubahan yang terus terjadi.

Tuntutan untuk selalu berperilaku adaptif tersebut dapat menimbulkan stress (Lubis, et al, 2021).

Tugas dan tuntutan itu muncul disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada aspek fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri, dimana penyesuaian diri ini ialah suatu proses individu memberikan respon terhadap lingkungan seperti keluarga, teman kuliah atau teman sebaya yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* (Rathus & Nevid, 2012).

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 224 orang mahasiswa (89,6%), hal ini terjadi karena di Fakultas Keperawatan Universitas Riau lebih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan penelitian Suha, Nauli, dan Karim (2021), mayoritas mahasiswa keperawatan berjenis kelamin perempuan (93,8%). Penelitian lain yang dilakukan Chahyani (2012) menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan pada mahasiswa keperawatan menduduki posisi terbanyak yaitu sebesar (93,9%), karena perempuan memang lebih memiliki kemauan atau minat untuk mengambil jurusan keperawatan. Selain itu, pandangan masyarakat lebih mengidentifikasi profesi perawat lebih identik dengan perempuan.

Pada dasarnya, baik itu perempuan maupun laki-laki bisa berisiko mengalami *burnout* yang diakibatkan tekanan yang dihadapi dan juga tergantung beratnya tekanan yang dihadapi. (Khatami, 2018).

Academic Burnout

Berdasarkan distribusi tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden mengalami *burnout* pada tingkat sedang sebanyak 153 orang (61,2%), sedangkan hasil berdasarkan skor per-dimensi *burnout* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *burnout* tingkat sedang pada dimensi kelelahan emosi (67,2%) dan penurunan pencapaian prestasi akademik (59,2%), dan untuk dimensi sinisme atau depersonalisasi sebagian besar mahasiswa mengalami *burnout* tingkat ringan (50,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian

Alimah, Swasti dan Ekowati (2016) bahwa mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* tingkat sedang (56,4%). Pada dimensi kelelahan dan penurunan prestasi akademik mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang yaitu masing-masing (66,7%) dan (55,8%). Pada dimensi depersonalisasi mahasiswa mengalami *burnout* tingkat ringan sebesar (61,5%).

Kelelahan emosi yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan kuesioner dapat disebabkan karena rutinitas perkuliahan yang padat, banyaknya tugas yang diberikan sehingga menjadi beban dan membuat mahasiswa mengalami kelelahan. Sehingga tidak jarang mahasiswa merasa jenuh dan bosan terhadap rutinitas yang dilakukan dan juga saat pembelajaran berlangsung.

Penurunan pencapaian prestasi akademik dapat disebabkan perasaan mahasiswa yang merasa tidak bisa memenuhi keinginan atau ekspektasi diri serta tidak percaya diri dalam proses pembelajaran maupun saat mengerjakan tugas kuliah, tekanan yang ditimbulkan diri sendiri karena adanya persepsi individu terhadap ketidakpercayaan atas kemampuannya, merasa tidak bisa menyelesaikan dengan maksimal dan merasa kompetensi selama kuliah menurun dari sebelumnya. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik mahasiswa yang akan mempengaruhi indeks prestasi yang ditunjukkan dengan menurunnya motivasi dan minat belajar, merasa tidak percaya diri dan merasa tidak kompeten (Goff, 2011).

Sedangkan sinisme atau depersonalisasi pada mahasiswa dalam rentang ringan disebabkan sebagian besar responden kuliah sesuai dengan minatnya yang dibuktikan berdasarkan kuesioner, mahasiswa merasa mengerjakan tugas adalah hal yang bermakna, merasa ada hikmah dan pelajaran dari setiap tugas yang diberikan, serta merasa bangga kuliah di jurusan keperawatan.

Penelitian Alimah (2016) menyebutkan kurangnya penghargaan atau apresiasi dari lingkungan perkuliahan menjadi faktor terjadinya *burnout*. Faktor lainnya yang dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *burnout* yaitu banyaknya rutinitas yang dihadapi mahasiswa setiap harinya seperti, jadwal perkuliahan yang padat dari Senin

hingga Jumat yang dilakukan dari pagi hingga sore hari, dan juga mahasiswa memiliki tugas yang harus diselesaikan karena waktu pengumpulan yang singkat serta ditambah dengan jadwal *skill lab* dan ujian.

SIMPULAN

Penelitian mengenai gambaran *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang dilakukan kepada 250 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah berusia 20 tahun sebanyak 115 orang mahasiswa (46,0%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 224 orang mahasiswa (89,6%).

Hasil penelitian *academic burnout*, menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengalami *academic burnout* pada kategori sedang sebanyak 153 orang (61,2%), sedangkan hasil berdasarkan skor per-dimensi *academic burnout* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *burnout* tingkat sedang pada dimensi kelelahan sebanyak 168 orang (67,2%) dan penurunan pencapaian prestasi akademik sebanyak 148 orang (59,2%), sedangkan pada dimensi depersonalisasi sebagian besar mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat rendah sebanyak 125 orang (50,0%).

SARAN

Bagi Mahasiswa Keperawatan

Untuk mahasiswa yang berada dalam kategori *academic burnout* sedang diharapkan agar bisa mengatur waktu seefektif mungkin, mampu mengelola *work overload* dalam menjalani rutinitas tanpa begitu banyak tekanan dengan cara membuat *deadline* atau menyicil mengerjakan tugas yang diberikan, istirahat dengan cukup, dan mengelola stress dengan baik (koping stress).

Bagi Institusi

Kepada institusi agar lebih memperhatikan stress yang dialami mahasiswa keperawatan. Peneliti merekomendasikan agar meningkatkan efektifitas dukungan dengan mengadakan dan mengaktifkan kembali sarana seperti ruang konsultasi atau melalui bimbingan akademik, dimana mahasiswa dapat berkonsultasi terkait dengan masalah yang dialaminya selama masa perkuliahan

untuk mencegah terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa.

Bagi Penelitian berikutnya

Kepada peneliti berikutnya agar dapat melakukan pengambilan data pada angkatan yang berbeda, kemudian dapat mengembangkan penelitian terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa, melakukan penelitian kualitatif, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam.

¹ Akladiwa .S. Magribi, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

² Ns. Jumaini, M.Kep., Sp.Kep.J Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³ Ns. Agrina, M.Kep., Sp.Kep.Kom.PhD Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Adjeng, R., & Adawiyah, R. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99-107.
- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141.
- Aro, K. S., Noona K, Minna P, & Jukka J. (2008). Does School Matter? : The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout. *Jurnal European Psychologist*, 13(1), 12-23.
- Arham, A. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan orientasi masa depan remaja di bidang pekerjaan pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 11 Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Byrne, M., Chughtai, A., Flood, B., Murphy, E., & Willis, P. (2012). Burnout Among Accounting And Finance Academics In Ireland. *International Journal of Educational Management*, 27(2), 127-142.
- Chahyani, I. (2012). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap Mahasiswa Regular FIK UI terhadap RUU Keperawatan*. Skripsi. Universitas Indonesia. Depok.
- Chlara. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1(1), 2015.
- Depdiknas. (2018). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Jakarta: Dikmenum. Depdiknas.
- Goff, A. M (2011). Stressor, academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8, 923 ± 1548.
- Islami, S. (2019). Fenomena *burnout* pada mahasiswa kedokteran tingkat satu: studi kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
- Khatami, R. A. (2018). *Hubungan stres terhadap burnout pada Mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10(1), 31-39.
- Monk et. al., 2011. Tahap perkembangan masa remaja, *Medical Journal New Jersey Maugrman*.

- Oharella, N. (2011). *Pengaruh Kajian Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan di Stikes Surya Global*. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Pangistiti, N. K. (2011). *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Burnout pada Perawat Kesehatan di RSJ Prof. dr. Soerojo Magelang*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro.
- Rahayu, N. L. N., Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., & Subhaktiyasa, P. G. (2020). *Pengaruh Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Terhadap Academic Burnout Syndrome pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir*. *STIKes Wira Medika Bali*.
- Rathus & Nevid. S, 2012. *Psikologi Abnormal*. Jilid I. alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2021). *Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan*. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Yang, H. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301.