



PENELITIAN

GAMBARAN TINGKATAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA ANGKATAN 2020 SELAMA Pengerjaan Skripsi

Kadek Intan Puspita Dewi,¹ I Gusti Ayu Sri Darmayani,² Ida bagus Amertha Putra Manuaba,² I Gusti Ayu Harry Sundariyati,²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali

²Departemen Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali

ABSTRAK

Pendahuluan: Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa perguruan tinggi. Mahasiswa pastinya mengalami beberapa hambatan, seperti mencari jurnal, menentukan judul, atau mengolah data. Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana juga harus mengikuti materi blok yang berjalan bersamaan dengan pengerjaan skripsi, sehingga meningkatkan beban akademis dan rentan menyebabkan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkatan *burnout* pada mahasiswa selama pengerjaan skripsi.

Metode: Studi ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif terhadap 74 mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana angkatan 2020 yang telah menyelesaikan skripsi sejak Januari hingga Maret 2023. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dalam bentuk angket yang dibagikan secara daring dan luring dengan teknik *convenience sampling*. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan statistik univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase tingkat *burnout* pada responden.

Hasil: Sebagian besar mahasiswa (55,1%) mengalami *burnout* tingkat berat, dengan dimensi penurunan prestasi diri menjadi yang paling dominan (71,8%). Selain itu, (43,6%) mahasiswa mengalami *burnout* sedang pada dimensi kelelahan emosional, sementara pada dimensi depersonalisasi, sebanyak (43,6%) berada pada kategori *burnout* berat.

Pembahasan: Mayoritas mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2020 mengalami *burnout* berat, terutama akibat beban akademik seperti skripsi. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi tekanan lingkungan, keterbatasan dukungan sosial, serta karakteristik individu.

Simpulan: Mayoritas mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran mengalami *burnout* dominan berat selama pengerjaan skripsi, terutama pada dimensi penurunan prestasi diri dan depersonalisasi. Beban akademik yang berat menjadi faktor utama tingginya tingkat *burnout*.

Kata kunci: *Burnout*, Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Skripsi

ABSTRACT

Introduction: Thesis work is a crucial final project for university students, often accompanied by challenges such as finding journals, selecting titles, and processing data. Students of the Bachelor of Medicine Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University, face additional academic burdens due to concurrent block material, increasing their risk of burnout. This study aims to determine burnout levels in students during thesis work.

Methods: This quantitative study used a descriptive approach involving 74 students from the Bachelor of Medicine Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University, class of 2020, who completed their thesis between January and March 2023. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire, distributed both online and offline via convenience sampling. Descriptive univariate statistical analysis was performed to assess the frequency distribution and percentage of burnout levels.

Results: The findings indicate that 55.1% of students experience severe burnout, with decreased self-achievement as the most dominant dimension (71.8%). Additionally, 43.6% of students reported moderate burnout in emotional exhaustion, while the same percentage (43.6%) experienced severe burnout in depersonalization.

Discussion: The majority of students face severe burnout, primarily due to high academic demands, including thesis work. Contributing factors include environmental pressure, limited social support, and individual characteristics.

¹Program Studi
Sarjana Kedokteran,
²Departemen
Pendidikan
Kedokteran
dan Kesehatan,
Fakultas
Kedokteran,
Universitas
Udayana,
Bali

Conclusion: Undergraduate medical students predominantly experience severe burnout during thesis work, particularly in decreased self-achievement and depersonalization dimensions. Academic workload is the primary contributor to high burnout levels.

Keywords: Burnout, Students Of The Bachelor Of Medicine Study Program, Thesis

PENDAHULUAN

Kehidupan yang produktif diperlukan kesehatan bebas dari penyakit atau kelemahan. Masalah kesehatan akan timbul apabila kesehatan, baik jasmani, rohani dan sosial, belum tercukupi.^[1] Setiap orang perlu untuk memperhatikan masalah kesehatannya, baik kesehatan psikologis atau kesehatan secara fisik. Salah satu gangguan psikologis yang dapat terjadi adalah *burnout*, yang terjadi karena adanya tuntutan akademis yang berat dan tidak adanya persiapan yang matang dari seseorang untuk menghadapinya.^[1]

Di dalam kehidupan setiap individu, mengalami *burnout* merupakan sesuatu yang sering terjadi. *Burnout* sulit dihindari karena merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau stres yang berlebihan. Dalam hal ini, *burnout* dapat memiliki dampak positif dan juga negatifnya.^[2] *Burnout* secara umum merupakan tanda seseorang tidak mampu untuk beradaptasi dan mencocokkan antara kemampuan dengan beban yang ia kerjakan sehingga hal tersebut menimbulkan tingkat *burnout* yang berat.^[2] Buku yang ditulis oleh Looker., dkk (1997) menjelaskan bahwa setiap individu yang memiliki ketidakcocokan dengan kewajibannya maka akan menimbulkan *burnout*.^[3]

Dalam konteks pendidikan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu kondisi tersebut. Hal ini terutama terjadi pada jenjang perguruan tinggi, yang merupakan puncak dari tingkat pendidikan formal. Pada tahap ini, mahasiswa mempersiapkan segala hal untuk menunjang kemampuannya sebelum memasuki hal yang lebih mendalam. Skripsi akan menjadi instrumen akhir untuk mahasiswa, sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana.^[4] Selain itu, skripsi juga merupakan wujud implementasi bahwa mahasiswa tersebut telah mendapatkan ilmu yang cukup selama di perguruan tinggi dan sebagai karya tertinggi yang dibuat oleh seorang mahasiswa selama menjalani masa-masa perkuliahan.^[5]

Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa akan mendapatkan bimbingan oleh dosen pembimbing. Dibutuhkan dosen pembimbing dalam pengerjaan skripsi ini karena banyak masalah yang sering muncul pada proses pengerjaannya, seperti hasil wawancara dengan mahasiswa, banyak di antaranya yang merasa bingung dalam menentukan judul penelitian yang akan dibuat dan mengalami tantangan untuk

menyusun latar belakang permasalahan. Wawasan yang ringan dalam teori serta metode yang akan dibahas merupakan kendala utama bagi setiap mahasiswa yang mengerjakan skripsi secara sistematis dan terstruktur.^[6] Ada banyak faktor yang memperlambat mahasiswa dalam menyusun skripsi, salah satunya adalah *burnout*. Dibutuhkan interaksi antara dosen pembimbing dengan mahasiswa agar memiliki pengaruh terhadap afektif, perilaku, serta kognitif mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.^[7] Hambatan-hambatan akan terus muncul jika *burnout* semakin meningkat yang tentu saja akan memiliki dampak terhadap komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing dalam pelaksanaan bimbingan skripsi.^[8]

Kondisi seperti ini banyak dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi, termasuk mahasiswa Fakultas Kedokteran. Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, skripsi dikenal sebagai *elective study*. Fakultas ini terkenal dengan beban tugas serta kegiatan akademis dan non akademis yang padat, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswanya. Gejala depresi sering kali muncul tanpa disadari oleh penderitanya maupun oleh lingkungan sekitar, karena gejala tersebut tidak selalu tampak secara fisik.^[9] Jika tidak segera ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berakibat fatal, termasuk risiko bunuh diri. Mengingat sulitnya mengenali gejala depresi serta dampaknya yang serius, yang menjadikan studi ini sangat penting untuk dilangsungkan. Studi ini memiliki tujuan untuk memahami tingkatan *burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Udayana selama proses pengerjaan skripsi.

METODE

Riset yang dilakukan adalah jenis studi kuantitatif melalui pendekatan deskriptif, menggunakan desain *cross-sectional*. Riset ini dilangsungkan di Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. Riset ini dilakukan sejak September 2023 hingga April 2024. Populasi target dari riset ini yaitu semua mahasiswa program studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Angkatan 2020 yang telah menyelesaikan skripsi sejak Januari 2023 sampai Maret 2023.

Sampel diambil menggunakan Teknik *convenience sampling* berdasarkan angkatan mahasiswa yakni angkatan 2020

dan yang sedang mengerjakan skripsi. Kriteria inklusi dari studi ini yaitu mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2020 dan bersedia untuk menjawab seluruh pertanyaan dalam kuisioner dengan baik.



Kriteria eksklusi pada riset ini yaitu mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2020 yang tidak kooperatif saat melakukan pengisian, tidak sedang mengerjakan skripsi saat semester berjalan, serta mengalami penurunan tingkat akademik. Sampel dikalkulasikan menggunakan rumus *Slovin* didapatkan minimal sampel 74 orang.

Variabel pada riset ini tersusun atas dua variabel, yakni variabel terikat dan bebas. Variabel terikat terdiri dari tingkatan *burnout* mahasiswa yang diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory*. Variabel bebas pada riset yakni pengerjaan skripsi.

Instrumen penelitian ini menerapkan instrumen berformat kuesioner dan menyebarkannya melalui *google form*.

Instrumen terdiri dari 22 pertanyaan dan dibagi kedalam tiga dimensi yaitu: dimensi kelelahan emosional terdapat sembilan pertanyaan, depersonalisasi terdapat lima pertanyaan dan penurunan prestasi diri terdapat delapan pertanyaan.

Penelitian ini sudah memperoleh persetujuan etik dari komisi etik penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dengan memperhatikan prinsip etika riset. Penelitian ini telah mendapatkan surat etik riset dengan nomor 0958/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

Analisis data dengan analisis univariat yang bertujuan dalam melihat frekuensi atau distribusi data yang terkumpul dan dianalisis melalui pemanfaatan SPSS versi 29.0 dan Microsoft Excel 2024.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=78)

Karakteristik Responden	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	34	43,6
Perempuan	44	56,4
Jumlah	78	100
Usia		
< 22	41	52,5
≥ 22	37	47,5
Jumlah	78	100
Organisasi		
Aktif	48	61,5
Tidak Aktif	30	38,5
Jumlah	78	100
Tempat Tinggal		
Bersama Orang Tua	32	41
Tinggal mandiri	46	59
Jumlah	78	100

Karakteristik Responden

Jumlah sampel diperoleh adalah 79 responden. Namun, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, satu responden dikeluarkan disebabkan responden tidak memenuhi kriteria inklusi, yaitu belum memulai skripsi. Oleh karena itu, total sampel yang dimanfaatkan pada studi ini yaitu 78 responden. Karakteristik yang dikumpulkan dari para responden mencakup usia, keikutsertaan dalam organisasi, jenis kelamin, dan tempat tinggal.

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran (PSSK) angkatan 2020 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Sebanyak 78 sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan jumlah 44 orang (56,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 34 orang (43,6%), ini menunjukkan keterlibatan yang lebih besar dari perempuan dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh jumlah mahasiswa perempuan di program studi yang diteliti lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki serta lebih banyak mahasiswa perempuan yang mengisi kuesioner.

Karakteristik usia dalam penelitian ini menunjukkan adanya pembagian yang cukup seimbang antara kedua kelompok usia. Berdasarkan usia yang tercantum pada tabel 1 responden dibagi menjadi dua kelompok, yakni usia dibawah 22 tahun sebanyak 41 orang (52,5%) dan usia yang 22 tahun keatas sebanyak 37 orang (47,5 %). Usia responden masih dalam kategori usia muda, rata-rata usia responden yaitu 21 tahun sebanyak 38 orang (48,7%). Dari 78 (100%) responden, terdapat 48 orang (61,5%) masih aktif mengikuti kegiatan organisasi dan 30 orang (38,5%) tidak aktif mengikuti organisasi, besar kemungkinan mahasiswa yang mengikuti organisasi berpotensi lebih berat mengalami *burnout*, dikarenakan adanya tambahan beban yang harus ditanggung oleh mahasiswa tersebut dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan organisasi. Mengenai tempat tinggal, sebanyak 32 orang (41%) tinggal serumah dengan orang tua sedangkan mayoritas mahasiswa tinggal mandiri dekat dengan kampus, yaitu sebanyak 46 orang (59%).

Berdasarkan jenis kelamin, persentase laki-laki mengalami *burnout* berat lebih berat yaitu sebesar 58,8% daripada perempuan sebesar 52,3%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haryo Ganesha dkk (2023) di Universitas Udayana menemukan bahwa 58,8% mahasiswa laki-laki mengalami

burnout, sementara mahasiswa perempuan yang mengalami *burnout* berada pada angka 52,3%.^[10] Hal ini kemungkinan terkait dengan perbedaan beban emosional dan *coping mechanism* yang digunakan oleh mahasiswa kedokteran.

Responden berusia di bawah 22 tahun lebih banyak mengalami *burnout* berat dibandingkan dengan responden berusia 22 tahun ke atas. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh mayoritas responden yang berusia 21 tahun saat pengumpulan data. Berdasarkan klasifikasi dari Departemen Kesehatan RI (2009), usia ini termasuk dalam kategori remaja akhir, yaitu 17-25 tahun yang artinya tidak terdapat perbedaan kategori usia yang signifikan dalam penelitian ini.^[11] Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa meskipun rutinitas sistem blok pada semester akhir sangat padat, mereka tetap mampu beradaptasi dengan baik terhadap sistem tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Savira dkk (2023) tentang *burnout* pada mahasiswa kedokteran yang menggunakan sistem blok menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih ringan.^[12] Sebaliknya, penyesuaian diri yang kurang baik dapat meningkatkan kecenderungan *burnout*. Kemampuan adaptasi inilah yang turut berperan dalam meminimalisir tingkat *burnout* pada mahasiswa.^[12]

Berdasarkan organisasi, mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi mengalami *burnout* berat lebih banyak (63,3%) daripada yang aktif (50%). Hal ini mungkin disebabkan oleh komposisi responden, dimana lebih banyak mahasiswa yang aktif dalam organisasi mengisi kuesioner, sehingga mempengaruhi distribusi data dan persentase hasil. Jumlah responden yang lebih dominan dari kelompok aktif organisasi dapat menyebabkan data kurang representatif untuk kelompok tidak aktif. Dari data tersebut, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* berat, baik yang mengikuti organisasi maupun yang tidak. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu dkk (2023) yang melibatkan lebih dari 22.000 mahasiswa menunjukkan bahwa 55,16% dari mereka mengalami *burnout* akademik pada tingkat yang sedang hingga berat, tanpa perbedaan signifikan antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi.^[13] Ini menandakan bahwa *burnout* dapat mempengaruhi semua mahasiswa, terlepas dari tingkat keterlibatan mereka dalam organisasi.

Persentase *burnout* dengan kategori tingkat berat, lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang tinggal mandiri (kost) sebesar (58,7%) dibandingkan tinggal bersama orang tua yaitu sebesar (50%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisyanti dkk (2023) di Universitas Airlangga mendukung temuan bahwa mahasiswa yang tinggal mandiri (kost) lebih rentan mengalami *burnout* akademik dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama orang tua.^[14] Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga berperan penting dalam mengurangi *burnout* dimana mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, khususnya yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan tingkat *burnout* yang lebih berat karena kurangnya dukungan emosional sehari-hari dengan persentase yang lebih signifikan pada mereka yang tinggal mandiri.^[14]

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Skor Total *Burnout* (N=78)

Tingkat <i>Burnout</i>	Angkatan 2020	
	N	%
<i>Burnout</i> Ringan	2	2,6
<i>Burnout</i> Sedang	33	42,3
<i>Burnout</i> Berat	43	55,1

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Dimensi *Burnout* (N=78)

Dimensi <i>Burnout</i>	<i>Burnout</i>			Total N (%)
	Ringan	Sedang	Berat	
	N (%)	N (%)	N (%)	
Kelemahan Emosional	18	40	20	78
	23,1%	43,6%	25,6%	100%
Depersonalisasi/sinisme	20	24	34	78
	25,6%	30,8%	43,6%	100%
Penurunan Prestasi Diri	1	21	56	78

Total	78	100
--------------	-----------	------------

Tingkatan *Burnout*

Pada penelitian ini tingkatan *burnout* dihitung dengan menggunakan *MBI-HSS (MBI – Human Service Survey)* yang dikembangkan Maslach dan Jackson di 1981 MBI asli kemudian dikembangkan dan diperbaharui oleh Maslach dkk. pada tahun 1996. Penelitian yang dilakukan oleh Maslach dkk (1996) telah menunjukkan kuesioner ini memiliki sifat psikometrik dengan konsistensi internal yang baik dan keandalan untuk ketiga subskala yaitu: *burnout* ringan, *burnout* sedang, *burnout* berat.^[20]

Tingkat *burnout* yang terdapat pada tabel 2, menunjukkan bahwa tingkat *burnout* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu *burnout* ringan, *burnout* sedang, *burnout* berat. Sebagian besar mahasiswa, yaitu 55,1% (43 dari 78 responden), mengalami tingkat *burnout* berat. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa merasakan tingkat kelelahan emosional, fisik, atau mental yang sangat signifikan, yang bisa jadi disebabkan oleh beban akademik, khususnya dalam pengerjaan skripsi. Sebanyak 42,3% (33 dari 78 responden) mengalami *burnout* sedang. Artinya, mereka merasakan tekanan dan kelelahan, tetapi masih dalam tingkat yang lebih ringan dibandingkan dengan mereka yang mengalami *burnout* berat.

Hanya 2,6% (2 dari 78 responden) yang mengalami *burnout* ringan. Ini berarti hanya sedikit mahasiswa yang merasa bahwa *burnout* akademik yang mereka alami tidak terlalu membebani.

1,3%	26,9%	71,8%	100%
------	-------	-------	------

Tingkatan *Burnout* Berdasarkan Dimensi

Pada penelitian ini dimensi *burnout* dihitung dengan menggunakan MBI-HSS (*MBI-Human Service Survey*) yang dikembangkan Maslach & Jackson di 1981 dalam mengevaluasi dimensi *burnout*. Penulis mengatakan dimensi *burnout* ada tiga tingkatan, yaitu: kelemahan emosional, depersonalisasi/sinisme, dan penurunan prestasi diri.^[20]

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan hasil pendistribusian frekuensi dan persentase dimensi *burnout* pada 78 responden, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami kelemahan emosional pada tingkat sedang (43,6%). Sebagian lainnya berada pada tingkat ringan (23,1%) dan berat (25,6%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kelemahan emosional

tersebar pada berbagai tingkatan, mayoritas cenderung berada pada tingkat sedang.

Pada dimensi depersonalisasi atau sinisme, sebagian besar responden (43,6%) mengalami tingkat yang berat, sedangkan sisanya tersebar pada tingkat sedang (30,8%) dan ringan (25,6%). Ini menandakan bahwa banyak responden merasa terpisah atau memiliki sikap sinis terhadap pekerjaan mereka. Dimensi penurunan prestasi diri menunjukkan hasil yang cukup mengkhawatirkan. Mayoritas responden (71,8%) merasa mengalami penurunan prestasi diri yang signifikan pada tingkat berat, dengan hanya sedikit yang berada pada tingkat sedang (26,9%) dan sangat sedikit di tingkat ringan (1,3%). Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan *burnout* yang serius di antara responden, terutama dalam hal prestasi diri dan sikap depersonalisasi, dengan kelemahan emosional yang lebih dominan pada tingkat sedang.

sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan kuesioner, disebabkan oleh padatnya rutinitas perkuliahan, tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, dan tekanan lainnya yang membuat mahasiswa merasa lelah. Kondisi ini sering kali membuat mahasiswa jenuh pada keseharian yang membosankan dan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa juga wajib menjalankan peran mereka, baik sebagai pelajar, bersosialisasi, dan beradaptasi dengan teman sebaya yang berasal dari berbagai daerah serta memiliki karakteristik beragam, sehingga dapat memicu kelelahan hingga menyebabkan stres. Selain itu, timbulnya keharusan akademik yang berat, ditambah dengan kegiatan di luar perkuliahan, yakni aktivitas pada organisasi serta pemberdayaan bakat atau minat, turut menjadi faktor penyebab kelelahan pada mahasiswa.^[26]

Menurut Maslach & Laiter (1997), mendefinisikan *Cynicism* sebagai suatu perasaan yang tidak peduli atau sikap menjauhi hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaannya.^[18] Temuan studi ini menjabarkan bahwa kebanyakan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Udayana mengalami *burnout* berat pada dimensi *cynicism*. Temuan studi ini relevan terhadap studi yang dilangsungkan oleh Dos Santos Boni., dkk (2018) mengenai *Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors*, menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami *cynicism* pada tingkatan berat.^[27] *Cynicism*

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkatan *Burnout* Berdasarkan Dimensi pada Mahasiswa Program Studi Sarjana kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2020

Burnout ialah sindrom psikologis, tersusun atas tiga dimensi, khususnya: kelelahan (*Exhaustion*), Kehilangan Personalisasi (*Depersonalization/ Cynicism* (sinisme)), Performa pribadi yang buruk (*Reduce Personal Accomplishment*).^[22] Menurut Maslach & Laiter (1997), *Exhaustion* merupakan suatu kelelahan yang melampaui batasnya baik pada konteks fisik ataupun psikis.^[23] Temuan studi ini menjabarkan kebanyakan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Udayana mengalami *burnout* sedang pada dimensi *exhaustion*. Hasil studi ini sejalan terhadap studi yang dilangsungkan oleh Maramis & Twaaang (2021) terkait Korelasi Pembelajaran Daring dan *Burnout* pada Mahasiswa profesi Ners Universitas Klabat Di Era Pandemi COVID 19 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan menjumpai kelelahan yakni pada tingkat sedang.^[24] Tingkat kelelahan individu dipengaruhi oleh sejauh mana individu percaya pada kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi dan mengendalikan diri saat menghadapi masalah. Selain itu, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki juga turut memengaruhi tinggi rendahnya tingkat kelelahan individu.^[25] Kelelahan (*Exhaustion*) yang dialami oleh mahasiswa,

merupakan salah satu dimensi *burnout* yang ditandai dengan perilaku penarikan diri dari lingkungan. Individu melakukan hal ini untuk meredakan stres akibat kekecewaan terhadap pekerjaan atau sekolah. Akibatnya, mereka merasa terbebani dan menjadi sinis terhadap orang di sekitar, yang pada akhirnya memperburuk hubungan sosial mereka.^[23] Kurangnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mengerjakan tugas kelas dan pekerjaan rumah dengan baik bisa jadi menjadi penyebabnya, menurut kuesioner sinis.

Sedangkan pada dimensi Performa pribadi yang buruk (*Reduce Personal Accomplishment*) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* berat. Namun, temuan studi ini bertentangan dengan temuan Dos Santos Boni., dkk (2018), yang melaporkan bahwa 21,9% mahasiswa mengalami *reduce personal accomplishment* pada tingkat berat, 29,4% berada pada tingkat sedang hingga berat, dan 48,7% mengalami *reduce personal accomplishment* pada tingkat ringan. *Reduce personal accomplishment* merupakan dimensi terakhir dari *burnout*, yang mencerminkan kapasitas individu untuk menangani persoalannya dan mengelola waktu dengan maksimal.^[24] Kinerja pribadi yang buruk, berdasarkan hasil kuesioner, dapat disebabkan oleh menurunnya kemampuan konsentrasi akibat kelelahan. Kondisi ini membuat mahasiswa kesulitan menyelesaikan tugas perkuliahan maupun pekerjaan. Selain itu, hilangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas seringkali dipicu oleh stres yang berlangsung secara terus-menerus. Pengelolaan waktu yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas sangat berpengaruh terhadap kualitas diri.^[25] Memanfaatkan waktu luang secara efektif dan teratur dapat membantu mahasiswa mengelola waktu dengan lebih baik.^[25] Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memanfaatkan waktu luang secara optimal meliputi mencatat jadwal, merencanakan kegiatan jauh sebelumnya, menggunakan agenda harian, menetapkan langkah-langkah yang jelas dalam menggapai target, membangun rutinitas yang positif, serta memberikan apresiasi bagi diri pribadi atas pencapaian yang sudah diraih.^[25]

Gambaran Tingkatan *Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2020

Merujuk pada temuan studi, bisa dijabarkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* berat. *Burnout* yang berat, seperti pada dimensi kelelahan emosional, yang bisa disebabkan oleh beban akademik yang berat, seperti

pengerjaan skripsi. Hal ini sejalan dengan teori stres transaksional Lazarus & Folkman (1984), menyatakan bahwa stres terjadi ketika tuntutan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.^[21] Hasil penelitian oleh Mufarrih., dkk (2024) di Pakistan juga menemukan bahwa sekitar 45% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* yang signifikan berat, khususnya pada dimensi kelelahan emosional, dengan faktor utama adalah tekanan akademik seperti pengerjaan skripsi.^[22]

Menurut Arlinkasari (2017), *burnout* dapat memberikan dampak serius pada mahasiswa, salah satunya adalah risiko dikeluarkan dari perkuliahan (*dropout*).^[23] Kemudian, Firdaus (2021) menjabarkan mahasiswa dengan indikasi *burnout* berada dalam kondisi rentan yang dapat menimbulkan berbagai konsekuensi personal, termasuk risiko ekstrem seperti bunuh diri.^[29] Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout*, seperti karakteristik sosial-demografis mahasiswa, termasuk jurusan, jenis kelamin, tingkat pendidikan, atau semester.^[30,31] Faktor lainnya adalah tekanan dari lingkungan akademik, yang dapat memicu terjadinya *academic burnout*,^[32] terutama jika dikombinasikan dengan beban tugas yang berlebihan dan tipe kepribadian tertentu.^[33] Kurangnya dorongan sosial juga merupakan faktor signifikan yang bisa memperparah *academic burnout*.^[34]

SIMPULAN

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunjukkan tingkat *burnout* yang tinggi, terutama pada dimensi penurunan prestasi diri dan depersonalisasi, sebagian besar berada pada tingkat berat. Kelelahan emosional lebih banyak ditemukan pada tingkat sedang, tetapi tetap signifikan pada tingkat berat. Faktor seperti kurangnya dukungan sosial, beban akademik, dan tekanan emosional menjadi penyebab utama, menunjukkan perlunya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa selama proses skripsi.

SARAN

Saran untuk mahasiswa penting bagi mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda *burnout* dan mencari bantuan lebih awal, seperti dukungan dari teman, keluarga, atau layanan konseling kampus. Selain itu, manajemen waktu dan menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi sangat efektif dalam membantu mengurangi risiko *burnout*.

Untuk peneliti lainnya, diproyeksikan supaya melangsungkan studi lanjutan terkait

faktor-faktor lain yang bisa berdampak pada *burnout*, seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, dan peran organisasi. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi solusi intervensi yang efektif untuk meminimalkan dampak *burnout* di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosyad Ys. Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan* 2019;5:56–64.
2. Amira Mg, Rita Mi. Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Karyawan Startup X. Vol. 4. 2022.
3. Looker, Terry, Gregson, Olga. *Anaging Stress: Principles And Strategies For Health And Well-Being*. Prentice Hall.; 1997.
4. Ramanda P, Sagita Dd. Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kopasta* 2020;7:94–100.
5. Marjan F, Sano A, Ildil I. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 2018;3:84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>.
6. Wakhyudin H, Putri Ads. Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 2020;1:14–8. <https://doi.org/10.24176/Wasis.V1i1.4707>.
7. Darna, Nana, Nursolih E. Pengaruh Restrukturisasi Birokrasi Dan Komunikasi Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai (Suatu Studi Pada Balai Besar Wilayah Sungai Citanduy Kota Banjar) 2023.
8. Azahra Js. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping. 2019.
9. Depression W.H.O. *Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization 2017.
10. Haryo Ganesha, I. G., Ayu Harry Sundariyati, I. G., Wiguna Sudewa, I. N. B. A., & Yanakusuma, I. N. G. N. 2023. Pengaruh Kondisi *Burnout* Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Jenjang Sarjana Di Masa Pembelajaran Dalam Jaringan Selama Pandemi Covid-19 Pada Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(3), 65. <https://doi.org/10.24843/Mu.2023.V12.I03.P11>
11. Departemen Kesehatan Ri. 2009. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
12. Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. 2023. Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634. <https://doi.org/10.33024/Jmm.V7i2.10120>
13. Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. 2023. Factors Associated With Academic Burnout And Its Prevalence Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Bmc Medical Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-023-04316-Y>
14. Lisyanti, V. M., Fajrianti, M., & Psi, P. 2023. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. <http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm>
15. Maslach C, Jackson Se. *The Measurement Of Experienced Burnout*. *J Organ Behav* 1981;2:99–113. <https://doi.org/10.1002/Job.4030020205>.
16. Jarwanto D. Statistik Edukatif. 4th Ed. Yogyakarta: 1996.
17. Lee, R. T., & Ashforth, B. E. *On The Meaning Of Maslach's Three Dimensions Of Burnout*. 1990. *Journal Of Applied Psychology*, 75(6), 743–747. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.75.6.743>
18. Maslach C, Leiter Mp. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress And What To Do About It*. Atlantic. 1997.
19. Maramis Jr., Kandowongso Cp. Hubungan *Burnout* Dan Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Universitas Klabat. *Jurnal Skolastik Keperawatan* 2019;5:155–64.
20. Avionela F., Fauziah N. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Burnout* Pada Guru Bersertifikasi Di Sma Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Empati* 2016;5:687–93.

21. Govaerts So,, Gregoire I. *Debt And Construct Validation Of Academic Emotions Scale. Int J Test* 2008;8:34–54.
22. Boni Ra Dos S, Paiva Ce, De Oliveira Ma, Lucchetti G, Fregnani Jhtg, Paiva Bsr. *Burnout Among Medical Students During The First Years Of Undergraduate School: Prevalence And Associated Factors. Plos One* 2018;13:E0191746.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>.
23. Amelia Pangesti A. Pengaruh Konflik Peran Terhadap Terjadinya *Burnout* Pada Mahasiswa Koass. *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 2012;1:1–6.
<https://doi.org/10.21009/jppp.011.01>.
24. Maslach C, Schaufeli Wb, Leiter Mp. *Job Burnout. Annu Rev Psychol* 2001;52:397–422.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
25. Oshpd H. *Time Management For Health Professions Students Healthcare Workforce Development Division.* 2012.
26. Lazarus Rs, Folkman S. *Coping And Adaptation. New York: The Handbook Of Behavioral Medicine;* 1984.
27. Mufarrih Sh, Qureshi Nq, Hashmi Sa, Syed Ar, Anwar Mz, Lakdawala Rh, Et Al. *Is The Fire Even Bigger? Burnout In 800 Medical And Nursing Students In A Low Middle Income Country. Plos One* 2024;19:E0307309.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307309>.
28. Arlinkasari F, Akmal Sz. Hubungan Antara *School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout* Pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 2017;1:81.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.V1i2.418>.
29. Firdaus A, Yuliyanasari N, Djalillah Gn. Potensi Kejadian *Burnout* Pada Mahasiswa Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal* 2021;18:114.
<https://doi.org/10.30649/htmj.V18i2.464>.
30. Valero-Chillerón Mj, González-Chordá Vm, López-Peña N, Cervera-Gasch Á, Suárez-Alcázar Mp, Mena-Tudela D. *Burnout Syndrome In Nursing Students: An Observational Study. Nurse Educ Today* 2019;76:38–43.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.014>.
31. Wang Z-H, Yang H-L, Yang Y-Q, Liu D, Li Z-H, Zhang X-R, Et Al. *Prevalence Of Anxiety And Depression Symptom, And The Demands For Psychological Knowledge And Interventions In College Students During Covid-19 Epidemic: A Large Cross-Sectional Study. J Affect Disord* 2020;275:188–93.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.034>.
32. Liu H, Yansane Ai, Zhang Y, Fu H, Hong N, Kalenderian E. *Burnout And Study Engagement Among Medical Students At Sun Yat-Sen University, China. Medicine* 2018;97:E0326.
<https://doi.org/10.1097/md.00000000000010326>.
33. Skodova Z, Lajciakova P. *The Effect Of Personality Traits And Psychosocial Training On Burnout Syndrome Among Healthcare Students. Nurse Educ Today* 2013;33:1311–5.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.02.023>.
34. Kim B, Jee S, Lee J, An S, Lee Sm. *Relationships Between Social Support And Student Burnout: A Meta-Analytic Approach. Stress And Health* 2018;34:127–34.
<https://doi.org/10.1002/smi.2771>.