

Gambaran *Burnout Academic* pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Mutmainnah Hasan^{1*}, Hendro Bidjuni¹, Andi Buanasari¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

*Email korespondensi: mutmainnahasan98@gmail.com

Abstract

Background: *Burnout is physical, emotional, and mental exhaustion caused by long-term involvement in situations that are full of emotional demands. Nursing students can be at risk of experiencing burnout due to the many tasks and routines of life carried out while undergoing lectures.*

Objective: *This study aims to determine the Description of Academic Burnout in Nursing Students of the Nursing Science Study Program, Sam Ratulangi University.* **Methods:** *This research design is Descriptive for determining the sample in this study using Purposive sampling with a sample of 101 respondents with primary and secondary data. The data collection instrument used in this study was the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) burnout questionnaire.* **Results:** *The results of the study showed that the data obtained were that the majority of respondents had a moderate level of burnout, namely 90 people with (76.9%), out of 101 female respondents 57 people with (56.4%) had a moderate level of burnout, 17 men (16.8%) and 22 people with (21.8%) aged 20 years had a moderate level of burnout.* **Conclusion:** *The majority of respondents who have the highest average burnout are respondents who are 20 years old and women experience more burnout than men.*

Keywords: *Academic; Burnout; Nursing Student*

Abstrak

Latar Belakang: *Burnout merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Mahasiswa keperawatan dapat berisiko mengalami burnout akibat banyaknya tugas dan rutinitas kehidupan yang dilakukan saat menjalani perkuliahan.* **Tujuan:** *Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui gambaran *Burnout Academic* pada Mahasiswa Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi.* **Metode:** *Desain penelitian ini adalah deskriptif dan untuk penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 101 responden dengan data primer dan sekunder. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner *burnout Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS).* **Hasil:** *Hasil penelitian menunjukkan data yang diperoleh adalah mayoritas responden memiliki tingkat burnout sedang yaitu sebanyak 90 orang dengan (76.9%), dari 101 responden pada perempuan 57 orang dengan (56.4%) memiliki tingkat burnout sedang laki-laki 17 orang (16.8%) dan 22 orang dengan (21.8%) usia 20 tahun memiliki tingkat burnout sedang.* **Kesimpulan:** *Mayoritas responden yang memiliki rata-rata burnout tertinggi adalah responden yang berusia 20 tahun dan perempuan lebih banyak mengalami burnout dibandingkan laki-laki.*

Kata Kunci: *Akademik; Burnout; Mahasiswa Keperawatan*

Pendahuluan

Mahasiswa Keperawatan adalah individu yang menempuh pendidikan perawat yang disiapkan untuk menjadi perawat profesional yang memiliki rasa tanggung jawab, dimana rasa tanggung jawab tersebut wajib dimiliki pada diri mahasiswa keperawatan agar setelah lulus pendidikannya menjadi perawat yang memiliki akuntabilitas (Oharella, 2011). Mahasiswa dalam proses menyelesaikan studi menghadapi banyak *stressor* serta tekanan *Academic* 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 pada umumnya dirasakan oleh mahasiswa ketika adanya beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya dan secara terus menerus menambahnya penyelesaian tugas akademik yang menyebabkan mahasiswa merasakan stress dan lelah dengan tugas-tugas yang di berikan. (Roelyana & Listiyandini, 2016). Selain masalah tersebut, mahasiswa juga memungkinkan memiliki masalah pribadi seperti masalah pada keluarga ataupun masalah administrasi lainnya.

Burnout yang di alami mahasiswa dikenal dengan istilah *Academic burnout* yang dapat berdampak pada proses 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).

Berdasarkan fenomena di atas maka, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui gambaran *burnout academic* pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Kedokteran Program Studi Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado dengan jumlah 269 mahasiswa.

Metode

Desain penelitian ini adalah deskriptif dimana untuk mendapatkan gambaran *burnout academic* pada Mahasiswa Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Program studi Ilmu Keperawatan. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Dalam penelitian ini sampel sebanyak 101 Mahasiswa. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Besar populasi/jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan (error tolerance)/persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir

Dalam penelitian ini, jumlah populasi 117 dan batas toleransi kesalahan yang digunakan adalah 5%. Maka, perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{117}{1 + (117 \times 0.05^2)}$$

$$n = \frac{117}{1 + 0.16725}$$

$$n = \frac{117}{1.16725}$$

$$n = 100.23$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka jumlah sampel minimal yang harus digunakan dalam penelitian adalah 100.23 responden dibulatkan 101 responden.

a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa keperawatan yang bersedia menjadi responden
2. Mahasiswa yang bersedia mengisi kuisioner
3. Mahasiswa yang aktif kuliah
4. Mahasiswa angkatan 2020 sampai dengan 2022

b. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak merespon
2. Mahasiswa yang sulit dihubungi

Instrumen dalam penelitian adalah alat-alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoadmodjo, 2012). Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kuesioner *burnout Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS)* yang diadopsi dari Laili (2014) dalam penelitiannya "Pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap *burnout* pada Mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta". Berdasarkan instrumen asli MBI asli yaitu 0 tidak pernah, 1) jarang sekali paling tidak satu kali dalam setahun, 2) jarang paling tidak satu kali dalam enam bulan, 3) kadang-kadang paling tidak satu kali dalam sebulan, 4) sering paling tidak satu kali dalam seminggu, 5) sering kali paling tidak beberapa kali dalam seminggu, 6 selalu paling tidak setiap hari. Jawabannya adalah apa yang paling dialami oleh responden. Skala terdiri dari dua pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavourable*.

Berikut ini distribusi pernyataan skala burnout dalam Laili (2014):

No.	Dimensi	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Exhaustion</i>	8, 11, 15, 20	5, 9, 17, 23	8
2.	<i>Sinisme</i>	1, 4, 12, 21	3, 6, 14, 18	8
3.	Menurunnya pencapaian prestasi akademik	2, 13, 16, 22	7, 10, 19, 24	8
Jumlah		12	12	

Sehingga skor total seluruh dimensi adalah 0 – 144 diklarifikasikan menjadi 0 (tidak *burnout*), 1 – 48 (ringan), 49 – 96 (sedang), dan 97 – 144 (berat). Sedangkan skor pada masing – masing dimensi adalah 0 – 48 diklarifikasikan menjadi 0 (tidak *burnout*), 1 – 6 (ringan), 7 – 32 (sedang), dan 33 – 48 (berat). Semakin tinggi skor yang diperoleh menandakan semakin tinggi *burnout* pada mahasiswa.

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan dari angkatan 2020-2022 dengan jumlah responden 101. Adapun karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia. Table 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia, responden yang paling banyak adalah berusia 20 tahun yaitu sebanyak 28 orang (23.9%). Berdasarkan jenis kelamin, responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu sejumlah 70 orang (59.8%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=101)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur (Tahun)		
18	13	11.1
19	25	21.4
20	28	23.9
21	24	20.5
22	11	9.4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	26.5
Perempuan	70	59.8

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir semua responden memiliki tingkat *burnout* sedang yaitu sebanyak 74 orang (63.2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Burnout* Mahasiswa

Tingkat Burnout	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat	27	23.1
Sedang	74	63.2
Total	117	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 101 responden, pada perempuan 57 orang (56.4%) memiliki tingkat *burnout* sedang dan 13 orang (12.9%) memiliki tingkat *burnout* berat.

Table 3. Distribusi Frekuensi *Burnout* Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Burnout</i>				Total	
	Sedang		Berat		n	%
	N	%	n	%		
Laki – Laki	17	16.8	14	13.9	31	30.7
Perempuan	57	56.4	13	12.9	70	69.3
Total	74	73.3	27	26.7	101	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa 22 orang (21.8%) responden yang berusia 20 tahun memiliki tingkat *burnout* sedang.

Table 4. Distribusi Frekuensi Tingkat *Burnout* Mahasiswa Berdasarkan Usia

Usia	<i>Burnout</i>				Total	
	Berat		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
18 tahun	4	4.0	9	8.9	13	12.9
19 tahun	7	6.9	18	17.8	25	24.8
20 tahun	6	5.9	22	21.8	28	27.7
21 tahun	5	5.0	19	18.8	24	23.8
22 tahun	5	5.0	6	5.9	11	10.9
Total	27	26.7	74	73.3	101	100

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado, *burnout* pada tingkat sedang yaitu 74 orang dengan (63.2%) dari skor total. Mahasiswa keperawatan angkatan 2020 sampai 2022 mengalami *burnout* tingkat sedang. Berdasarkan masing-masing dimensi, pada dimensi exhaustion, dimensi sinisme dan menurunnya pencapaian prestasi akademik mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* sedang. Selain itu, terdapat beberapa responden pada masing-masing dimensi exhaustion dan sinisme, pencapaian prestasi akademik yang mengalami *burnout* berat. Jika dilihat sesuai dengan kuisisioner, kelelahan dapat disebabkan mahasiswa merasa lelah menjalani rutinitas perkuliahan sehari-hari yang cukup padat, merasa tugas-tugasnya membuat mahasiswa menjadi penat, serta merasa jenuh dengan pelajaran - pelajaran, sehingga mahasiswa merasa lelah dan tidak memiliki energi yang cukup meski sudah istirahat yang cukup.

Untuk dimensi *sinisme* mayoritas mahasiswa menjawab jarang sekali meragukan pentingnya kuliah walaupun mahasiswa sering merasa lelah untuk bangun pagi tetapi mahasiswa jarang untuk tidak memikirkan kuliah mereka, kadang mahasiswa juga ada keinginan untuk bolos dari kelas akan tetapi mahasiswa masih memikirkan bahwa untuk belajar dan mengerjakan tugas adalah hal yang bermakna karna dapat memberikan hikmah atau pembelajaran pada setiap tugas yang diberikan yang sangat bermakna untuk dilakukan oleh setiap mahasiswa karna akan bermanfaat untuk diri mereka nantinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sopiati Alimah, (2016) Berdasarkan kuisisioner, jawaban yang diungkapkan oleh angkatan 2013 dan 2014 hampir sama, seperti pada dimensi exhaustion mayoritas mahasiswa kedua angkatan menjawab pernyataan merasa lelah ketika bangun pagi dan merasa penat pada skor yang sama yaitu 5 atau sering sekali. Dimensi sinisme pada kategori ringan disebabkan mayoritas mahasiswa tertarik pada jurusan keperawatan sejak mendaftarkan diri di kampus, merasa bangga kuliah di jurusan keperawatan, dan menemukan hikmah atau pelajaran pada setiap tugas yang diberikan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang kuliah di jurusan keperawatan sesuai dengan minatnya namun ada juga yang kuliah bukan karena minat sendiri melainkan hanya karena orang tua mereka sendiri yang meminta anak untuk berkuliah di keperawatan.

Menurut penelitian Silva, *et al.* (2014) bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* sedang pada semua dimensi, yaitu masing-masing sebesar 64%, 35,79%, dan 87,72%. Hal ini disebabkan ketika mahasiswa menjalani proses pembelajaran, mungkin persepsi mahasiswa berbeda terhadap situasi yang berhubungan dengan Universitas Jenderal Soedirman teori dan aktivitas praktik yang membuat mahasiswa sangat

stres. Sehingga memungkinkan mahasiswa menggunakan strategi koping untuk mengurangi efek dari stres. Tetapi, ketika strategi ini tidak efektif untuk mengurangi stres, maka stres yang tidak dapat ditangani akan menyebabkan mahasiswa menjadi mudah mengalami *burnout*.

Hasil dari skor masing-masing kategori *burnout* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* kategori sedang. Exhaustion dan sinisme yang dialami mahasiswa berdasarkan pernyataan kuisioner dapat disebabkan rutinitas perkuliahan yang padat, tugas yang diberikan menjadi beban, dan membuat mahasiswa kelelahan, sehingga tidak jarang mahasiswa merasa jenuh terhadap rutinitas yang monoton dan jenuh terhadap pelajaran. Mahasiswa harus menjalani perannya sebagai mahasiswa, bersosialisasi dan beradaptasi dengan teman sebaya dengan asal daerah serta karakteristik yang beragam yang menimbulkan stres pada mahasiswa, ditambah lagi adanya tuntutan Akademik yang harus dihadapi, termasuk aktivitas di luar akademik seperti kegiatan organisasi dan kegiatan pengembangan bakat minat Govaerts, S., & Grégoire, J. (2008).

Hasil penelitian didapatkan mayoritas mahasiswa yang kuliah di program studi ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado dari angkatan 2020, 2021 dan 2022. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 sampai 2022 paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan 70 orang mahasiswa (59.8%) dan laki-laki 31 orang mahasiswa dengan (26.5%). Karena perempuan memang lebih memiliki minat untuk mengambil jurusan keperawatan. Selain itu, persepsi masyarakat di Indonesia lebih mengidentikkan profesi perawat dengan perempuan. Penelitian lain menemukan bahwa perempuan lebih baik dalam menunjukkan empati, menyadari emosi mereka, dan lebih baik dalam hubungan sosial daripada laki-laki (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Chayani (2012) bahwa paling banyak jenis kelamin perempuan pada mahasiswa S1 keperawatan menempati proporsi terbanyak yaitu sebesar 93,9%, Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan jumlah responden yang hampir seimbang dari masing-masing angkatan yaitu 2017, 2018, 2019, 2020.

Hasil penelitian menunjukkan perempuan yang mengalami *burnout* sedang lebih banyak dibanding laki-laki berdasarkan jenis kelamin. Mahasiswa perempuan lebih mudah mengalami lelah dan stres dibanding laki-laki. Selain itu disebabkan karena adanya perbedaan jumlah dan usia yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang menempuh perkuliahan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado. Nilai rata-rata *burnout* mahasiswa yang berkuliah sesuai minat lebih besar dibanding mahasiswa yang berkuliah tidak sesuai minat. Hal tersebut dapat terjadi karena jika individu melakukan sesuatu tidak berdasarkan minatnya, dapat menyebabkan adanya keterpaksaan, yang menimbulkan stresor karena mengerjakan sesuatu dibawah tekanan. Dampaknya, individu menjadi tidak nyaman berada di situasi atau tempat tersebut.

Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki rata-rata *burnout* tertinggi adalah responden yang berusia 20 tahun dan perempuan lebih banyak mengalami *burnout* dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, saran kepada institusi diantaranya yaitu dapat mengadakan kegiatan bagi mahasiswa yang kuliah keperawatan tidak sesuai dengan minatnya, seperti dengan mendatangkan tokoh-tokoh yang telah sukses di bidang keperawatan, agar wawasan mahasiswa semakin terbuka terhadap bidang keperawatan. Selain itu, mahasiswa diharapkan memiliki strategi koping yang efektif untuk menangani *burnout*. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan menghubungkan

faktor-faktor penyebab *burnout* dengan kejadian *burnout*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti *burnout* dengan metode kualitatif, serta mampu meneliti intervensi yang relevan dalam mengatasi maupun mencegah terjadinya *burnout* di lingkungan kampus.

Daftar Pustaka

- Alimah, S. (2016). *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jendral*
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job *burnout* and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1(3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
- Chlara. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres *Academic* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sukarta.
- Da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F., Serrano, P. M., Costa, A. L., & Guido, L. d. (2014). Hardy Personality and *Burnout* Syndrome among Nursing Students in Three Brazilian Universities—an Analytic Study. *BMC Nursing*.
- Khairani, Y., & Ildil, I. (2015). Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214.
- Kurikulum Inti Pendidikan Ners. (2015). Rancangan kurikulum Ners. Retrived from <https://xa.yimg.com/kg/groups/39174454/1359475091/name/Final+Revisi+4+Juni+2015+Rancangan+Kurikulum+Ners.pdf>.
- Factors*. Elsevier: International Journal of Nursing Sciences
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2008).
- Perkembangan dan membangun validasi emosional skala. Internasional Jurnal dari pengujian bahasa Indonesia.
- Notoadmodjo S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ohrella, N. (2011). Pengaruh Kajian Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan di Stikes Surya Global. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1(1), 29–37.
- Suha, Y., Nauli, F.A., & Karim, D. (2021). *Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan*. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Winahyu, DMK, & Wiryosutomo, HW (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Mahasiswa Burnout dengan Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoardjo. *Jurnal BK Unes Bahasa Indonesia*