

Gambaran *Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan

Sabrina Nur Ramadhanty^{1*}, Fathra Annis Nauli², dan Stephanie Dwi Guna³

^{1,2,3} Universitas, Pekanbaru, Indonesia

*Email Korespondensi: sabrinanurramadhanty@student.unri.ac.id

Kata Kunci: <i>Burnout</i> Akademik, Mahasiswa Keperawatan	Mahasiswa Keperawatan berpotensi mengalami <i>burnout</i> akibat tingginya beban akademik dan akan berdampak buruk bagi mahasiswa Keperawatan dimana faktor yang menyebabkan <i>burnout</i> bisa berasal dari lingkungan akademik itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran <i>burnout</i> pada mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif sederhana. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa Keperawatan yang mengalami <i>burnout</i> berjumlah 236 responden yang dipilih dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa berusia 20 tahun (38,1%), dengan jenis kelamin perempuan (87,7%), dan angkatan yang paling banyak yaitu angkatan 2023 (42,8%). Didapatkan <i>burnout</i> ringan pada mahasiswa sebanyak 58 mahasiswa (24,6), sedang 176 mahasiswa (74,6%), dan berat 2 orang (0,8%). Mayoritas mahasiswa mengalami <i>burnout</i> pada dimensi <i>exhaustion</i> kategori sedang (61%), depersonalisasi ringan (46,2%) dan penurunan pencapaian yang rendah kategori ringan (59,3%). Faktor yang terbanyak menyebabkan <i>burnout</i> yaitu beban akademik yang tinggi (56,4%). Dampak yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah kelelahan (56,0%), diikuti oleh sering merasa ketakutan akan pikirannya sendiri (49,1%) dan merasa hasil belajarnya tidak memuaskan (45,3%). Kesimpulannya, mayoritas mahasiswa mengalami <i>burnout</i> pada kategori sedang. Manajemen lingkungan yang baik oleh institusi dapat membantu menurunkan risiko terjadinya <i>burnout</i> pada mahasiswa.
Keywords: Academic <i>Burnout</i> , Nursing Student	
Info Artikel Tanggal dikirim: 11-12-2024	
Tanggal direvisi: 01-02-2025	<i>Burnout Among Nursing Student</i>
Tanggal diterima: 03-02-2025	
DOI Artikel:	
Halaman: 32-48	Nursing students have potential to experience burnout due to high academic workload and will have a negative impact on nursing students where factors that cause burnout can come from the academic environment it self. The purpose of this study was to determine the description of burnout in Riau University Nursing students. This research was a quantitative research with descriptive method. The sample in this study were nursing students who experienced burnout totalling 236 respondents selected by purposive sampling technique. This study used the Maslach Inventory-Student Survey (MBI-SS) questionnaire and the causes and effects of burnout questionnaire which had been tested for validity and reliability. The results showed that the majority of students were 20 years old (38.1%), with female gender (87.7%), and grade 2023 was the most common (42.8%). Mild burnout was obtained in 58 students (24.6%), moderate 176 students (74.6%), and severe 2 student (0.8%). The majority of students experienced moderate burnout on the emotional exhaustion (61%), and low level on depersonalisation (46.2) and on performance achievement (59.3%). The most common factor causing burnout is high academic workload (56.4%). The most common impact of burnout is fatigue (56.0%), followed by often fearing their own thoughts (49.1%), and feeling their academic result was unsatisfactory (45.3%). Conclusion, majority of students experienced burnout in the moderate category. A good management of the environment can help to reduce the risk of burnout among collage student

Pendahuluan

Mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh atau menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi dan dalam rentang usia 19-23 tahun. (Idris, 2022). Setiap mahasiswa harus melewati masa pendidikan yang merupakan proses panjang dan kompleks yang dipenuhi banyak stressor. Selain itu, mahasiswa harus melewati proses adaptasi terhadap tingkat pendidikan tinggi yang baru dan lingkungan sosialnya (Vale et al., 2021). Jurusan kesehatan menjadi jurusan dengan jumlah mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan jurusan lainnya, disebabkan banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang dibebankan (Vale et al., 2021). Mahasiswa keperawatan diharuskan untuk mampu menghadapi semua tantangan sulit saat kuliah dan merasa tertekan karena hal itu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarfika (2019) bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan (83.6%) mengalami stress tingkat sedang dan sebanyak 16.4% mengalami stress tingkat ringan (Sarfika, 2019).

Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan dapat menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan yang dialami berlangsung lama, maka akan timbul kelelahan fisik, mental dan emosional. Kelelahan atau kejenuhan yang dialami merujuk pada *burnout* (Aini et al., 2024). *Burnout* mengacu kepada keadaan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan rendahnya pencapaian atau prestasi (Maslach & Leiter, 2017). *Burnout* dalam akademik mengacu kepada perasaan lelah karena tuntutan belajar, mempunyai sikap sinis dan acuh dalam pembelajaran, dan merasa tidak kompeten sebagai seorang pelajar (Schaufeli et al., 2002).

Jurusan keperawatan memiliki waktu perkuliahan yang padat dan juga tugas yang tidak sedikit. Beban akademik tersebut menyebabkan *work overload* pada mahasiswa dan menjadi pemicu utama terjadinya *burnout* pada mahasiswa keperawatan. Survei *burnout* yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana Bali didapatkan hasil nilai rata-rata berdasarkan dimensi *burnout*, nilai rata-rata *emotional exhaustion* adalah 57.46%, dimensi depersonalisasi memiliki nilai 30.41% dan dimensi *professional effectiveness* sebesar 63.73% (Prabhasuari et al., 2021). Hasil penelitian pada mahasiswa Keperawatan Universitas Riau tahun 2021, dari 243 mahasiswa didapatkan mayoritasnya mengalami *burnout* tingkat sedang (66,7%), dimana pada dimensi kelelahan sebesar (74,5%) dan penurunan prestasi (62,1%)

berada di tingkat sedang dan dimensi depersonalisasi mayoritas berada di tingkat ringan (58,4%) (Suha et al., 2021).

Maslach (2017) telah mengidentifikasi faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout*. Faktor tersebut dibedakan menjadi faktor situasional dan faktor individu, tetapi faktor individu tidak terlalu luas pengaruhnya karena *burnout* merupakan fenomena sosial. Faktor situasional terbagi menjadi 6 faktor yaitu *workload academic, control, reward, community, value* dan *fairness*. Penelitian yang dilakukan oleh Noor (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban tugas terhadap kejadian *burnout*. Beban tugas yang dialami oleh mahasiswa diantaranya adalah penugasan yang terlalu banyak, tenggat pengerjaan yang relatif singkat, penugasan kelompok yang membuat mahasiswa tertekan, dan tidak idealnya sistem pembelajaran yang dilakukan. Selain beban akademik, komunitas atau lingkungan yang tidak baik dan mendukung akan menyebabkan rusaknya kualitas interaksi sosial dan timbulnya konflik yang berpengaruh terhadap peningkatan *burnout* yang dialami mahasiswa (Aini et al., 2024).

Burnout yang dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan fungsi proses biologis, terutama psikologis dan perilaku sosial (Dam, 2021). *Burnout* mempunyai dampak buruk bagi kesehatan individu Secara psikologis ataupun fisiologis. Secara psikologis, *burnout* menyebabkan kecemasan, insomnia, penggunaan obat psikotropika dan antidepresan, dan juga bisa beresiko menyebabkan depresi. Dampak Fisiologis dari *burnout* bisa menyebabkan seseorang mengalami sindrom metabolisme seperti hiperkolesterolemia dan diabetes tipe 2, gangguan kardiovaskular, nyeri muskuloskeletal, kelelahan secara terus menerus, sakit kepala, gangguan pernafasan, cedera dan lain sebagainya (Jensen & Olsen, 2023). *Burnout* akademik juga dapat berdampak buruk dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan dan penurunan prestasi akademik yang bisa menurunkan kualitas dalam merawat pasien di masa depan (Wang et al., 2019).

Burnout yang disebabkan oleh lingkungan akademik dapat berdampak kesehatan seseorang dan juga mempengaruhi kehidupan sebagai mahasiswa, dimana nantinya juga mempengaruhi institusi pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui penyebab terjadinya *burnout* untuk bisa membantu mencegah atau mengurangi resiko terjadinya *burnout* dan mengetahui dampaknya agar bisa mengelola dan mencegah agar masalah tidak berlanjut.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti melakukan penelitian tentang Gambaran *Burnout* pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Riau.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif sederhana. Desain penelitian digunakan untuk mengidentifikasi variabel *burnout*, penyebab dan dampak dari fenomena *burnout* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Riau pada tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Keperawatan program A, angkatan 2021, 2022, dan 2023 yang berjumlah 573 mahasiswa. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 236 mahasiswa yang mengalami *burnout* dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* berjumlah 15 item pertanyaan untuk mengidentifikasi *burnout* yang terjadi, dan menggunakan kuesioner penyebab dan dampak *burnout* oleh peneliti yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data univariat, yaitu berupa frekuensi dan persentase.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	18 tahun	3	1.3
	19 tahun	71	30.1
	20 tahun	90	38.1
	21 tahun	54	22.9
	22 tahun	18	7.6
	Total	236	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	29	12.3
	Perempuan	207	87.7
	Total	236	100
3.	Angkatan		
	A 2021	62	26.3
	A 2022	73	30.9
	A 2023	101	42.8
	Total	236	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 90 orang (38,1%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 207 orang (87,7%), dan laki-laki sebanyak 29 orang (12,3%). Jumlah responden angkatan 2021 sebanyak 62 orang (26,3%), angkatan 2022 sebanyak 73 orang (3,9%), dan angkatan 2023 sebanyak 101 orang (42,8%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Skor Total Burnout

No	Kategori <i>Burnout</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Ringan	58	24,6
2.	Sedang	176	74,6
3.	Berat	2	0,8
	Total	236	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengalami *burnout* tingkat sedang pada sebanyak 176 orang (74,66%). Pada tingkat atau level ringan, didapatkan sebanyak 58 orang (24,6%) dan pada tingkat berat sebanyak 2 orang (0,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Dimensi Burnout

No	Dimensi <i>Burnout</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kelelahan		
	Tidak mengalami	6	2,5
	Rendah	38	16,1
	Sedang	144	61
	Tinggi	48	20,3
	Total	236	100
2.	Depersonalisasi		
	Tidak mengalami	56	23,7
	Rendah	109	46,2
	Sedang	65	27,5
	Tinggi	6	2,5
	Total	236	100
3.	Efikasi Profesional		
	Rendah	6	2,5
	Sedang	90	38,1
	Tinggi	140	59,3
	Total	236	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengalami *burnout* tingkat sedang pada dimensi kelelahan sebanyak 144 orang (61%). Pada dimensi depersonalisasi mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat rendah, yaitu sebanyak 109 orang (46,2). Sedangkan pada efikasi profesional mayoritas responden memiliki efikasi profesional yang tinggi sebanyak 140 orang (59.3%), yang menandakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami penurunan pencapaian prestasi akademik dalam tingkat rendah.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Penyebab Burnout

No	Penyebab <i>Burnout</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Workload</i>		
	Rendah	103	43.6
	Tinggi	133	56.4
	Total	236	100
2.	<i>Control</i>		
	<i>Lack of control</i> (kurangnya kontrol)	63	26.7
	Tinggi	173	73.3
	Total	236	100
3.	<i>Reward</i>		
	<i>Lack of reward</i> (kurangnya penghargaan)	54	22.9
	Tinggi	182	77.1
	Total	236	100
4.	<i>Community</i>		
	<i>Lack of community</i> (kurangnya dukungan komunitas)	94	39.8
	Tinggi	142	60.2
	Total	236	100
5.	<i>Fairness</i>		
	<i>Lack of fairness</i> (ketidakadilan)	90	38.1
	Tinggi	146	61.9
	Total	236	100
6.	<i>Value</i>		
	<i>Lack of value</i> (kurangnya nilai)	93	39.4
	Tinggi	143	60.4
	Total	236	100

Burnout disebabkan oleh *workload* yang tinggi, kurangnya kontrol mahasiswa dalam manajemen perkuliahannya, kurangnya penghargaan yang didapat, kurangnya dukungan komunitas, ketidakadilan, dan kurangnya nilai. Berdasarkan tabel diatas, penyebab *burnout*

yang terbanyak adalah *workload* atau beban akademik yang tinggi sebanyak 133 orang (56,4%). Selanjutnya, diikuti oleh kurangnya dukungan komunitas sebanyak 94 orang (39,8%), dan kurangnya nilai 93 orang (39,4%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi dan persentase dampak burnout

No	Dampak Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ketegangan otot			
1.	Tidak mengalami	6	2.5
	Kadang-kadang mengalami	115	48.7
	Sering mengalami	115	48.7
Kelelahan			
2.	Tidak mengalami	2	0.8
	Kadang-kadang mengalami	102	43.2
	Sering mengalami	132	56.0
Ketakutan akan pikiran sendiri			
3.	Tidak mengalami	12	5.2
	Kadang-kadang mengalami	108	45.7
	Sering mengalami	116	49.1
Hasil belajar yang tidak memuaskan			
4.	Tidak mengalami	1	0.4
	Kadang-kadang mengalami	128	54.2
	Sering mengalami	107	45.3
Total		236	100

Dari tabel diatas didapatkan bahwa dampak *burnout* yang paling sering dialami oleh mahasiswa berupa kelelahan sebanyak 132 orang (56,0%), dan setelah itu diikuti oleh ketakutan akan pikiran sendiri sebanyak 116 orang (49,1%).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Usia

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan persentase terbesar responden berada di usia 20 tahun. Mahasiswa memiliki rentang usia sekitar 18 hingga 23 tahun, dimana pada usia ini mahasiswa masuk ke dalam kategori usia dewasa awal. Masa perkuliahan, khususnya pada usia 18-19 tahun menjadi masa transisi dari usia remaja menuju usia dewasa awal. Masa ini merupakan masa adaptasi seseorang dalam perannya sebagai mahasiswa. Mahasiswa harus bisa beradaptasi sehingga nantinya bisa berkontribusi dalam meningkatkan proses pembelajaran

(Wahab et al., 2024). Mahasiswa akan dituntut untuk bisa menghadapi banyaknya masalah dan tekanan yang berasal dari lingkungan perkuliahan. Pada masa ini, mahasiswa diharapkan bisa memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap masalah yang dialami, serta bersikap dan berperilaku secara dewasa sehingga dapat melewati masa ini dengan lebih baik (Putri et al., 2023). Maslach & Leiter (2017) mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi pengalaman *burnout* seseorang. Usia muda akan lebih beresiko mengalami *burnout* daripada usia yang lebih tua, karena usia yang lebih tua diyakini memiliki kemampuan yang lebih matang dalam menyelesaikan tugasnya dan cenderung bisa untuk mengatasi stressor yang akan menjadi penyebab *burnout*.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Riau berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 207 mahasiswa (87,7%). Hutasoit et al (2024) menyebutkan bahwa mahasiswa Keperawatan lebih didominasi oleh mahasiswa perempuan, hal ini juga dipengaruhi oleh pandangan masyarakat bahwa profesi perawat merupakan pekerjaan perempuan karena mengharuskan memberikan pelayanan dan perawatan yang lebih sesuai dengan sifat perempuan itu sendiri.

Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi *burnout*, hal ini karena perempuan memiliki kekuatan fisik yang lebih lemah dibandingkan laki-laki sehingga lebih berpotensi mengalami kelelahan fisik. Perempuan juga lebih rentan terhadap stress karena perempuan secara psikologis lebih mudah terkena kelelahan emosional dan sifat perfeksionis yang dimiliki oleh perempuan dapat menyebabkan perempuan mudah mengalami stress (Kusuma et al., 2024). Selain itu, laki-laki cenderung menghadapi masalah secara langsung dan terkadang menghindari masalah tersebut. Berbeda dengan perempuan yang memiliki respon emosional yang lebih saat menghadapi stress. Perempuan juga memiliki gejala fisik seperti kecemasan atau tekanan yang lebih banyak dibandingkan laki-laki (Mulyono & Rahim, 2024).

Angkatan

Penelitian yang dilakukan kepada responden dari angkatan A 2021, A 2022, dan A 2023. Jumlah responden antar angkatan berbeda dan terbanyak dari angkatan A 2023 karena

populasinya lebih banyak dibandingkan dengan angkatan lainnya. Angkatan yang lebih muda dapat beresiko mengalami *burnout* dikarenakan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah lebih minim dibandingkan angkatan di atasnya, dan angkatan yang baru masuk ke perkuliahan harus bisa beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan serta metode pembelajaran yang berbeda dari masa SMA. Sedangkan angkatan yang lebih tinggi beresiko mengalami *burnout* karena tingginya beban akademik dan penyusunan tugas akhir yang cenderung meningkatkan tingkat stress mahasiswa.

Gambaran *Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 236 mahasiswa Keperawatan Universitas Riau, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat sedang. Berdasarkan skor masing-masing dimensi didapatkan mayoritas mahasiswa mengalami kelelahan kategori sedang, sedangkan depersonalisasi dan penurunan prestasi berada di kategori rendah. *Exhaustion* merupakan dimensi *burnout* berupa kelelahan yang berkepanjangan, baik secara fisik, mental, ataupun emosional (Dewi & Wati, 2021). Kelelahan emosional terjadi ketika terjebak di dalam emosi dan merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya, seseorang akan berperilaku diluar kapasitas mereka baik secara fisik dan emosional. Sistematik *review* yang dilakukan pada 34 penelitian *burnout* pada mahasiswa Keperawatan, didapatkan efek terbesar pada mahasiswa Keperawatan yaitu berada di dimensi kelelahan (41%), diikuti oleh penurunan pencapaian (27%), dan peningkatan depersonalisasi (25%) (Gómez-Urquiza et al., 2023)

Kelelahan emosional dapat menyebabkan perasaan sinisme atau depersonalisasi, yaitu perasaan negatif, acuh tak acuh, menarik diri dalam lingkungan akademik, individu akan berjarak terhadap tugas dan orang-orang disekitarnya. Perasaan ini akan menurunkan kesejahteraan seseorang dan kemampuan orang untuk belajar secara efektif (Elisabeth, 2020). Depersonalisasi pada *burnout* akan membuat mahasiswa merasa tidak tertarik lagi pada perkuliahannya, meragukan pentingnya dan manfaat dari perkuliahan yang dijalannya. Pada penelitian ini, didapatkan mahasiswa mayoritas mengalami depersonalisasi pada tingkat rendah, yang menandakan mahasiswa tidak memiliki perasaan negatif terhadap perkuliahan yang dialaminya.

Efikasi profesional merupakan keyakinan dirinya dalam kompetensi yang dimilikinya. Pada keadaan *burnout*, efikasi profesional seseorang akan berkurang yang menyebabkan *ineffectiveness/reduce personal accomplishment* atau ketidakmampuan/penurunan pencapaian pribadi. Penurunan pencapaian terjadi ketika individu merasa tidak efektif sehingga cenderung untuk mengembangkan rasa tidak mampu. Individu akan kehilangan kepercayaan diri akan kemampuannya, pekerjaan akan terasa berat dan merasa sulit untuk menyelesaikan masalah (Alam, 2022; Maslach & Leiter, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Keperawatan Universitas Riau menunjukkan hasil efikasi profesional yang rendah, yang berarti memiliki tingkat keyakinan akan kemampuan dirinya yang baik. Sedangkan 90 orang mengalami penurunan pencapaian pribadi kategori sedang dan 6 orang pada kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan pada 240 mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi didapatkan mayoritas mahasiswanya mengalami *burnout* pada tingkat sedang sebanyak 173 mahasiswa (72%), tingkat ringan sebanyak 239 orang (16,3%), dan pada tingkat berat sebanyak 28 mahasiswa (11,7%) (Sunaras et al., 2023). Penelitian lainnya yang dilakukan pada 284 mahasiswa Keperawatan dari 5 Universitas di Brazil didapatkan sebanyak 36,3% orang mengalami kelelahan emosional yang tinggi, 37,7% mengalami depersonalisasi level tinggi dan 28,2% mengalami penurunan pencapaian. Pada penelitian ini dijelaskan beberapa hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* diantaranya adalah beban kerja yang berlebih, aktivitas fisik, efikasi diri yang rendah, usia, jenis kelamin, kurangnya waktu luang, tekanan pribadi, dan kurangnya aspek perhatian empati (Lopes & Nihei, 2020). Fakultas Keperawatan cenderung mahasiswanya berpotensi mengalami *burnout* karena banyaknya stressor yang ditemukan, seperti jadwal perkuliahan yang padat, beban materi yang tinggi, dan tuntutan keterampilan karena pekerjaan perawat nantinya yang berhubungan langsung pada manusia. Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini mengalami *burnout* tingkat sedang, namun mayoritasnya mengalami depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi pada kategori rendah yang menandakan mahasiswa Keperawatan Universitas Riau mengalami kelelahan secara emosional, fisik, dan mental, tetapi tidak menarik diri dari lingkungan akademik dan tidak menganggap perkuliahannya sebagai sesuatu yang sia-sia, serta tetap meyakini bahwa dirinya sebagai mahasiswa yang kompeten.

Penyebab *Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami *burnout* akibat *workload academic*. *Academic work overloaded* terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara siswa dan pembelajarannya, padatnya jadwal perkuliahan, pengerjaan tugas dalam waktu yang singkat. Beban akademik ini akan menyebabkan terkurasnya energi siswa dan berdampak siswa mengalami kelelahan secara fisik dan emosional, serta dapat mengakibatkan terjadinya penurunan motivasi sehingga berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan kemampuan siswa (Alam, 2022; Batinah et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan pada 98 mahasiswa Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang didapatkan terdapat hubungan antara beban tugas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswanya. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa beban tugas yang mungkin dialami oleh mahasiswanya diantaranya penugasan yang terlalu banyak, tenggat waktu tugas yang relatif singkat, dan penugasan kelompok yang memberikan tekanan pada mahasiswanya karena mendapatkan anggota kelompok yang tidak sesuai, seperti anggota kelompok yang tidak aktif dan yang tidak diinginkan (Aini et al., 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tajeri et al (2020), didapatkan tingginya beban akademik menjadi faktor terbesar terjadinya *burnout*. Mahasiswa yang dibebankan tugas lapangan dan penugasan teori secara bersamaan menjadi faktor terjadinya kelelahan akademik. Beberapa hal yang menjadi potensi terjadinya *burnout* selain beban tugas yang berlebihan adalah waktu untuk beristirahat yang kurang dan sedikitnya kesempatan untuk mengembalikan dan memulihkan energi (Firdaus et al., 2021)

Pada mahasiswa keperawatan, terdapat beberapa kegiatan akademik yang berpotensi mengakibatkan *burnout* seperti jam perkuliahan yang penuh dari hari Senin hingga Jumat, *skill lab*, ujian *skill lab*, penugasan berupa *focus group discussion*, *case based learning*, dan *project based learning*. Beberapa kegiatan dan penugasan tersebut jika dilakukan waktunya secara bersamaan atau berdekatan akan berpotensi menimbulkan kelelahan bagi mahasiswa. Pada penelitian ini ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang merasa jadwal perkuliahan yang terlalu padat, mahasiswa merasa saat melakukan aktivitas perkuliahan membutuhkan usaha fisik atau tenaga yang banyak, dan sebagian mahasiswa merasa terbebani dengan tugas yang diberikan.

Dampak *Burnout* Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas mahasiswa mengalami dampak dari segi fisik berupa kelelahan. Pada keadaan *burnout*, kelelahan emosional akan berdampak pada kelelahan fisik, seseorang akan tetap merasa lelah walaupun telah beristirahat yang cukup, individu juga akan merasa tidak ada energi untuk suatu aktivitas (Alam, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Venawati et al. (2023), terdapat hubungan antara kelelahan dengan skor total *burnout*.

Kelelahan merupakan manifestasi dari pengalaman mental dan perasaan tubuh, atau hubungan antara pikiran dan fisik yang negatif yang menyebabkan gejala psikosomatis (Neckel et al., 2017). Kelelahan yang dialami dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu beban kerja yang berat, berhadapan dengan situasi yang penuh dengan stressor, dan tidak memiliki waktu luang.

Dampak selanjutnya yang dirasakan adalah dampak psikologis. Mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Riau merasakan sering takut akan pikirannya sendiri dan mudah khawatir. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, bahwa *burnout* memiliki dampak pada emosional seseorang, seperti kecemasan, gejala depresi, dan iritabilitas (Edú-Valsania et al., 2022). Kecemasan merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, gelisah, dan khawatir yang berlebihan. Individu akan memiliki pemikiran-pemikiran yang salah atau negatif dan merasa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya (Rahmawati, 2022). Penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa *burnout* akademik berhubungan terhadap kecemasan, dimana semakin tinggi skor *burnout* yang dialami, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami (Liu et al., 2024).

Gejala emosional yang muncul seperti kecemasan dapat menjadi masalah bagi mahasiswa karena akan mengganggu proses pembelajaran. Jika mahasiswa terus mengalami dampak tersebut akan berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa. Selain dampak fisik dan dampak psikologis yang dapat berdampak pada perilaku siswa dalam pembelajaran, nilai *burnout* sendiri yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan aktivasi otak saat melakukan penugasan, sehingga individu yang mengalami *burnout* cenderung menggunakan lebih banyak sumber daya otak untuk menyelesaikan tugas (Koutsimani et al., 2021).

Penurunan kemampuan mahasiswa dalam pembelajaran akan menyebabkan penurunan minat mahasiswa dalam belajar. Pada saat mengalami *burnout*, mahasiswa bisa mengalami

kekeringan semangat, artinya semangat dan gairahnya terkuras habis akibat tuntutan diri sendiri atau lingkungan yang terlalu besar. Sehingga mahasiswa akan mengalami kejenuhan dalam menjalani perkuliahannya (Alam, 2022). Ketika mahasiswa mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan memiliki minat serta motivasi yang tinggi pada pembelajarannya, maka akan meningkatkan kepuasan akan kinerja mahasiswa (Pham Thi & Duong, 2024). Sebaliknya, *burnout* akan membuat efek penurunan kognitif sehingga mahasiswa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dan memiliki motivasi yang tinggi yang menyebabkan penurunan kinerja dan berdampak pada penurunan hasil akademik mahasiswa. Penelitian menemukan bahwa sebanyak 128 mahasiswa kadang-kadang merasa mendapat hasil belajar yang tidak memuaskan dan 107 mahasiswa sering merasa tidak mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Syahid et al. (2024) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *burnout* terhadap hasil pembelajaran pada siswa. Penelitian lainnya yang telah dilakukan kepada 231 mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram, didapatkan terdapat hubungan antara efikasi profesional terhadap prestasi akademik. Ketika efikasi profesional tinggi, maka prestasi akademik akan baik. Sebaliknya, jika efikasi profesional rendah, maka akan terjadi penurunan prestasi individu (Putri et al., 2021).

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Riau mengalami *burnout* pada tingkat sedang. Pada dimensi *exhaustion* mayoritas mahasiswa mengalami pada kategori sedang, sedangkan dimensi depersonalisasi dan penurunan prestasi pada kategori ringan. Faktor yang paling banyak menyebabkan *burnout* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Riau yaitu *workload* atau beban akademik yang tinggi. Dampak yang paling sering dialami oleh mahasiswa yaitu kelelahan, diikuti oleh sering merasa takut akan pikirannya, dan hasil belajar yang kurang memuaskan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada segala pihak yang telah mendukung peneliti dalam proses penelitian. Terimakasih kepada pembimbing, kepala program studi sarjana

Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dan seluruh dosen beserta staf Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Daftar Pustaka

- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). *Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 12(1), 49–60.*
- Alam, R. (2022). *Kelelahan Kerja (Burnout). Penerbit Kampus.*
- Batinah, B., Meiranny, A., & Arisanti, A. Z. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini: Literatur Review. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 31–39. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1510>*
- Dam, A. Van. (2021). *A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. European Journal of Work and Organizational Psychology, 30(5), 732–741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>*
- Dewi, N. L. P. T., & Wati, N. M. N. (2021). *Penerapan Metode Gayatri Mantra Emotional Freedom Emotional (GEFT) Pada Aspek Psikologis (I). CV. Penerbit Qiara Media.*
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). *Burnout: A Review of Theory and Measurement. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>*
- Elisabeth, C. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling, 8–15. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/download/74/77>*
- Firdaus, A., Yuliansari, N., Djalillah, G. N., & Utama, R. M. (2021). *Potensi Kejadian Burnout pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. Hang Tuah Medical Journal, 18(2), 117–135. <https://doi.org/10.30649/htmj.v18i2.117>*
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Aguayo-Estremera, R., Ortega-Campos, E., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2023). *Prevalence and levels of burnout in nursing students: A systematic review with meta-analysis. Nurse Education in Practice, 72(June 2023).*

<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103753>

- Hutasoit, D., Mendrofa, J. I., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. . G. (2024). *Jurnal Keperawatan Malang (JKM) SLEEP QUALITY OF SECOND YEAR NURSING STUDENTS* *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*. 09(01), 58–66.
- Idris, H. (2022). *Seni Menjadi Mahasiswa Unggul*. Penerbit Andi.
https://www.google.co.id/books/edition/Seni_Menjadi_Mahasiswa_unggul/p_BvEAAAQB-AJ?hl=en&gbpv=0
- Jensen, M. T., & Olsen, E. (2023). *Academic burnout: causes and consequences*. *Practicing Responsibility in Business Schools*, November, 164–181.
<https://doi.org/10.4337/9781035313174.00019>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., Masoura, E., & Panagopoulou, E. (2021). *Burnout and Cognitive Performance*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2145. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042145>
- Kusuma, U., Surakarta, H., & Surakarta, K. H. (2024). *merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Mahasiswa keperawatan dapat berisiko mengalami*. 1–9.
- Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). *Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: the mediating role of resilience and self-efficacy*. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2020). *Burnout among nursing students: predictors and association with empathy and self-efficacy*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0280>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *Understanding Burnout*. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 36–56). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>
- Mulyono, A. D., & Rahim, A. (2024). *Prevalensi Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara*. *Ebers Papyrus*, 29(2), 1–12.
<https://doi.org/10.24912/ep.v29i2.28146>
- Neckel, S., Schaffner, A. K., & Wagner, G. (2017). *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction*. In *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An*

- Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction (Issue June).*
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8>
- Pham Thi, T. D., & Duong, N. T. (2024). Investigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English courses. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Prabhasuari, I. A. M., Rahajeng, I. M., & Pramitaresthi, I. G. A. (2021). Survei Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani Sistem Pembelajaran Blok Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(4), 474. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i04.p14>
- Putri, B., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding Sanitek Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram*, 3(November 2020), 282–292.
- Putri, K., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Burnout terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.896>
- Rahmawati, R. (2022). Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Kecemasan Umum Dengan Cognitive Therapy. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10, 4.
- Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2021). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 282. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Sunaras, S., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik dan Mekanisme Koping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 87–95. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.402>

- Syahid, M. A. S., Sahade, S., Rijal, A., Anwar, S., & Hasyim, S. H. (2024). *THE INFLUENCE OF BURNOUT STUDY TOWARD STUDENTS ACHIEVEMENT*. *Jurnal Eduscience*, 11(1), 72–82. <https://doi.org/10.36987/jes.v11i1.5226>
- Vale, T. C. B., Paiva, J. H. H. G. L., Medeiros, V. N., Gomes, P. Í. O., Bezerra, H. C. B., Bachur, T. P. R., & Castro, D. B. de. (2021). *Factors behind burnout increase in medical students. Are the criteria so important?* *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45(2). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200193.ing>
- Venawati, F., Lubis, A. P., Bangun, C. G., & Yunanda, Y. (2023). *Relationship Between Fatigue and Burnout Syndrome Among Residents in Anesthesiology and Intensive Therapy Department*. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 6(3), 330–339. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2023.v6.330-339>
- Wahab, R., Tjhin, P., & Istriana, E. (2024). *Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran*. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i1.19206>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). *Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study*. *Nurse Education Today*, 77, 27–31. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>