

TINGKAT KEJENUHAN AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA

Novlyn Sandra Ayu Hutabarat, Evelyn Hemme Tambunan

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Jl. Kol. Masturi No 288, Parongpong,
Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559, Indonesia

E-mail: evelyntambunan@unai.edu

Abstract

Academic burnout or learning saturation that occurs among students is one of the main problems in higher education institutions. This condition affects various aspects of student life, both personal life and academic life, even academic achievement becomes depressed. This study aims to determine the description of academic burnout of nursing students in participating in block system learning at the Faculty of Nursing, Adventist University of Indonesia. This type of research is descriptive quantitative. By using convenience sampling technique, there were 74 Bachelor of Nursing students participating in this study and 13 Diploma Three Nursing students, with the criteria of students who have undergone block system learning for 3 semesters, namely odd and even semesters of the 2022/2023 academic year and odd semester of the 2023/2024 academic year. The valid instrument used in this study was a questionnaire containing 14 questions to measure academic burnout adopted from Rozsy (2018). The results showed that the majority of respondents totalling 67 students (77.1%) were at a mild level of academic burnout, and those identified as dominant and less dominant were item number 11 with the content "I feel excited when I achieve my lecture goals," which is the dominant item and item number 13 with the content "I doubt the importance of the lectures I undergo" for the less dominant. The results of this study provide an overview to understand the level of academic burnout among nursing students, then provide coping strategies as further interventions designed to overcome academic burnout among nursing students.

Keywords: *Academic burnout, Nursing students, University*

Abstrak

*Burnout akademik atau kejenuhan belajar yang terjadi di kalangan mahasiswa merupakan salah satu masalah utama di institusi pendidikan tinggi. Kondisi ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik kehidupan pribadi maupun kehidupan akademik, bahkan prestasi akademik pun menjadi tertekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejenuhan akademik mahasiswa keperawatan dalam mengikuti pembelajaran sistem blok di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 74 orang dan mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan berjumlah 13 orang, dengan kriteria mahasiswa yang telah menjalani pembelajaran sistem blok selama 3 semester, yaitu semester ganjil dan genap tahun akademik 2022/2023 dan semester ganjil tahun akademik 2023/2024. Instrumen valid yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi 14 pertanyaan untuk mengukur kejenuhan akademik yang diadopsi dari Rozsy (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berjumlah 67 mahasiswa (77,1%) berada pada tingkat *burnout* akademik ringan, dan yang teridentifikasi dominan dan kurang dominan adalah item nomor 11 dengan isi "Saya merasa bersemangat ketika saya meraih tujuan perkuliahan saya," merupakan item yang dominan dan item nomor 13 dengan isi "Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani" untuk yang kurang dominan. Hasil penelitian ini menjadi gambaran untuk dapat memahami tingkat kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa keperawatan, kemudian memberikan strategi coping sebagai intervensi lebih lanjut yang dirancang untuk mengatasi kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa keperawatan.*

Kata Kunci: *Burnout akademik, Mahasiswa keperawatan, Universitas*

Pendahuluan

Burnout akademik adalah kejenuhan belajar yang terjadi pada mahasiswa dimana menjadi salah satu isu utama di lembaga pendidikan tinggi. Kondisi ini merupakan distres psikologis yang ditandai dengan berbagai derajat kejenuhan emosional, depersonalisasi, tidak percaya orang lain dan rendahnya pencapaian pribadi (Fares dkk, 2016). Demikian juga Choi & Lim (2016) menjelaskan bahwa kondisi *burnout* akademik merupakan konstruksi multidimensi yang terdiri dari kelelahan emosional, pesimisme dan kurang efisien dalam melakukan berbagai tanggung jawab. Lebih jauh, kondisi ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik kehidupan pribadi ataupun kehidupan akademik, bahkan pencapaian akademik yang teganggu (Stasolla dkk, 2017).

Pada beberapa tahun terakhir, penelitian menunjukkan *Burnout* akademik mahasiswa meningkat. Hasil penelitian dari Lianawati (2022) didapati bahwa kategori *burnout* sedang (69,9%) dan *burnout* tinggi (18,5%) dialami oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran. Rasa bosan saat belajar akibat model pembelajaran yang monoton, intonasi guru dalam menyampaikan materi belajar kurang bervariasi, kurang interaksi dengan teman juga menyebabkan *burnout* akademik (UNIKA, 2020). Lebih lanjut Vitasari (2016) juga menjelaskan bahwa sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan materi yang disampaikan dalam proses pembelajaran kurang dapat dipahami mahasiswa. Demikian pula mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* akademik. Berbagai faktor menyebabkan *burnout* akademik terjadi pada mahasiswa keperawatan. Simbolon (2015) mendapati gejala stres akademik menjadi salah satu kondisi yang dialami oleh mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran sistem blok. Selain itu pula, banyaknya tugas, kurangnya pengetahuan dan

keterampilan profesional, serta strategi yang digunakan dosen dalam memfasilitasi proses belajar juga mengakibatkan kejenuhan dalam belajar (Engelbrecht & Wilke, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sistem pembelajaran blok menjadi salah satu penyebab *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan. Sistem pembelajaran blok mengacu kepada kurikulum dimana satu blok pelajaran akan diselesaikan dalam kurun waktu yang singkat, sehingga perkuliahan terasa padat. Hasil penelitian Alimah & Swasti (2018) menemukan mayoritas mahasiswa keperawatan yang menjalani sistem pembelajaran blok mengalami *burnout* tingkat sedang sebanyak 56,4%. Prabhasuari dkk (2021) menyimpulkan *burnout* akademik dalam menjalani sistem pembelajaran blok pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa perempuan, sementara nilai rata-rata dimensi kelelahan emosional adalah yang tertinggi (16,09). *Burnout* akademik merupakan kejenuhan belajar pada mahasiswa. Pembelajaran sistem blok dapat menyebabkan *burnout* akademik. Dimana pembelajaran sistem blok dilakukan berdasarkan pengelompokan waktu. Mahasiswa mengikuti pembelajaran teori dalam kurun waktu 2 bulan, kemudian diikuti dengan pembelajaran praktik selama 2 bulan. Berbagai faktor seperti menumpuknya tugas yang diberikan serta *deadline* pengumpulan tugas yang singkat, dimana metode pembelajaran pada sistem blok ini dapat menyebabkan *burnout* akademik akibat faktor yang sudah dikatakannya tadi. Mengacu kepada sistem pembelajaran blok yang dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keperawatan UNAI, maka perlu untuk mengetahui tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa perawat yang sudah dan yang sedang menjalani pembelajaran sistem blok.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross-sectional* merupakan jenis penelitian yang menitikberatkan pada pengukuran dan observasi data variabel independen hanya sekali dalam satu waktu.

Populasi dalam penelitian ini adalah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang berjumlah 130 mahasiswa yaitu mahasiswa pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Diploma Tiga Keperawatan. Dengan menggunakan teknik *convenience sampling* mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 74 dan mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan berjumlah 13. Responden diberikan informasi serta tujuan penelitian dan diminta konfirmasi persetujuan untuk terlibat dalam penelitian. Partisipan yang bersedia untuk menjadi responden diberikan kertas berisikan kuesioner. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa keperawatan yang telah menjalani pembelajaran sistem blok selama 3 semester, yaitu semester Ganjil dan Genap tahun akademik 2022/2023 dan semester Ganjil tahun akademik 2023/2024 serta mahasiswa aktif pada semester genap tahun akademik 2023/2024 yang bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa keperawatan yang menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang berisi 14 pertanyaan untuk mengukur burnout akademik mahasiswa yang diadopsi dari Rozsy (2018) yang memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,913. Skala Likert dari 1-6 mulai dari tidak pernah sampai selalu digunakan untuk mengukur tingkat burnout dengan kategori rendah,

sedang, dan tinggi. *Informed consent* diberikan kepada setiap partisipan mengenai tujuan dari penelitian ini dan diyakinkan bahwa informasi yang diperoleh hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dan diinterpretasikan sesuai dengan kategori dengan norma seperti yang ditunjukkan pada tabel 1. Pelaksanaan penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia dengan Nomor Kelaikan Etik 330/KEPK- FIK.UNAI/EC/VIII/23.

Tabel 1. Norma Kategori atau rumus menentukan kategori *burnout*

Kategori	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Berat	$X < (M - 1SD)$

Hasil

Hasil analisis univariat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=87)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin	Laki – laki	21	24,1
	Perempuan	66	75,1
	Total	87	100
Tingkat	4	2	2,3
	3	28	32,2
	2	57	65,5
	Total	87	
Jurusan	S1	74	85,1
	D3	13	14,9
	Total	87	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Jurusan Keperawatan S1 dan D3 berjenis kelamin perempuan (75.9 %). Jumlah responden baik S1 dan D3 yaitu untuk S1 berjumlah 74 orang responden dan D3 berjumlah 13 orang

responden. Mayoritas responden dari jurusan S1 Keperawatan (85.1 %). Dengan ini dapat dilihat bahwa responden paling banyak dari jurusan S1 Keperawatan.

Analisis deskriptif untuk tingkat *academic burnout* akan dijelaskan sebagai berikut. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mean pada variabel *academic burnout* sebesar 45,1. Sedangkan standar deviasi pada variabel *burnout academic* sebesar 9,25.

Tabel 3. Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Academic Burnout	45,1	9,25

Sedangkan penentuan skor menggunakan mean dan standar deviasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sehingga mendapatkan hasil kategorisasi variabel *academic burnout* sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Kategorisasi *Academic Burnout*

Kategorisasi	Norma
Rendah	< 35,85
Sedang	35,85 - 54,25
Tinggi	>54,25

Berdasarkan norma di atas, kategori yang dimiliki subjek dibagi menjadi tiga, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Berikut tabel persentase tingkat *academic burnout*:

Tabel 5. Tingkat *Burnout* Akademik

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	9	10,3
Sedang	67	77,1
Tinggi	11	12,6
Σ	87	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor *academic burnout* yang dimiliki subjek pada kategori tinggi sebanyak 12.6%, sedangkan subjek pada kategori sedang 77.1% dan pada kategori rendah 10.3%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat *academic burnout* subjek berada pada kategori sedang dan sebagian kecil pada kategori tinggi dan rendah.

Untuk mengetahui aspek yang dominan dan kurang dominan dari burnout akademik mahasiswa keperawatan dalam mengikuti sistem pembelajaran blok waktu di FIK UNAI, maka skor item pernyataan disusun berdasarkan urutan dari yang tertinggi hingga terendah. Kemudian urutan tertinggi merupakan aspek yang dominan dan urutan terendah merupakan aspek yang kurang dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek dominan burnout akademik mahasiswa keperawatan dalam mengikuti sistem blok waktu belajar di FIK UNAI adalah item dengan skor tertinggi yaitu item kesebelas "Saya merasa berenergi ketika mencapai tujuan kuliah saya", dengan skor 403. Sedangkan aspek yang kurang dominan pada burnout akademik mahasiswa keperawatan dalam mengikuti sistem blok waktu belajar di FIK UNAI adalah item dengan skor terendah, yaitu item ketigabelas "Saya meragukan pentingnya mata kuliah yang saya ambil," dengan skor 118.

Pembahasan

Pada penelitian ini membahas mengenai tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan yang sudah pernah atau sedang mengikuti pembelajaran sistem blok waktu, dan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu para mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat sedang. *Burnout* ini dapat dialami oleh siapa saja, pada perawat dapat diakibatkan oleh *factor workload* (beban kerja), *control* (kontrol), *reward* (penghargaan), *community* (komunitas), *value* (nilai), dan *fairness* (keadilan) (Pujiyanto & Hapsari, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan didapati bahwa dari 87 responden dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran sistem blok mengalami *burnout academic* dengan tingkat sedang sebanyak 67 orang (77.1%), dengan tingkat rendah sebanyak 9 orang (10.3%) dan tingkat tinggi sebanyak 11 orang (12.6%). Sama seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Marchella dkk (2023) menunjukkan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar dalam kategori sedang dan kondisi ini berhubungan erat dengan tingkat prokrastinasi yaitu perilaku menunda menyelesaikan tugas akademik. Lebih lanjut, mahasiswa keperawatan berisiko mengalami *burnout* pada kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental yang dapat disebabkan oleh situasi penuh tuntutan pada kurun waktu yang panjang. Hasil penelitian Suha, Nauli dan Karim (2022) menunjukkan mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* tingkat sedang pada dimensi kelelahan emosi dan penurunan pencapaian prestasi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan dari setiap butir pertanyaan dari kuesioner yang telah dijawab oleh responden, menunjukkan butir yang dominan yaitu dengan skor tertinggi pada butir pertanyaan nomor 11 “Saya merasa bersemangat ketika saya meraih tujuan perkuliahan saya,” dengan skor 403. Arlinkasari dkk (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa berisiko mengalami *burnout academic* apabila tidak memiliki *academic self-efficacy* yang memadai dan kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi. Namun apabila mahasiswa memiliki *academic self-efficacy* yang baik maka mahasiswa akan mampu terus menguji berbagai alternatif tindakan sehingga mencapai keberhasilan. Perilaku tidak mudah menyerah dan terus mencoba untuk mencari solusi yang tepat untuk memecahkan masalah merupakan ciri mahasiswa dengan *academic self-efficacy* tinggi (April, 2022). Selain itu, keberhasilan

mahasiswa dalam perkuliahan adalah ditunjukkan dengan performa akademik. Motivasi belajar, kemampuan awal lingkungan belajar, kebiasaan belajar dan fasilitas belajar merupakan faktor penentu keberhasilan belajar. Bentuk faktor internal dan eksternal tidak terpisahkan dalam memberikan pengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa (Marlin & Manurung, 2017).

Demikian untuk butir pertanyaan yang kurang dominan yaitu dengan skor terendah pada butir nomor 13 “Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani,” dengan skor 118. Butir ini menunjukkan bahwa skor responden meragukan pentingnya perkuliahan yang dijalani adalah rendah. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *burnout* adalah strategi coping. Metode penanganan masalah atau strategi coping merupakan proses individu mengelola antara berbagai tuntutan internal maupun eksternal dengan mengelola sumber daya dengan maksimal. Terdapat dua kategori dalam mengelola coping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Strategi menyelesaikan masalah dengan mengetahui masalah, mencari alternatif solusi dan menggunakan pertimbangan secara efisien dalam bertindak merupakan kategori *problem focused coping*. Kemudian kategori *emotional focused coping* merupakan penanganan masalah menggunakan strategi pengaturan respon emosional terhadap stres seperti menghapus fakta tidak baik dengan strategi kognitif (Angelica & Tambunan, 2021; Raharjo & Prahara, 2022).

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan dari skor *burnout* akademik setelah data dianalisis, didapati bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan saat mengikuti sistem pembelajaran *time block*

berada pada kategori sedang. Saran kepada peneliti selanjutnya, untuk meneliti tentang strategi koping *burnout academic* dalam menangani *burnout* saat mengikuti sistem pembelajaran blok.

Referensi

- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). *Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. 7(1), 28–34.
- April, F. (2022). , 2022 Revised: From April, 9. 2655, 79–94.
- Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., & Rauf, N. W. (2017). Should Students Engaged to Their Study? (Academic Burnout and School-Engagement among Students). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 29. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i1.727>
- Choi, Y., & Lim, H. (2016). TT - The Relation between Academic Stress and Academic Burnout among Student Athletes of Elite Sports: Multi-mediated Effects of Stress Coping and Academic Self-efficacy. *국제 스포츠과학 학술대회*, 2016(1), 123–124. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=3473040>
- Engelbrecht, M., & Wilke, M. (2021). *and postgraduate nursing students*. 13(2), 140–144.
- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75–81. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
- Lianawati, A. (2022). Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1678–1685. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2191>
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout ? Pendahuluan*. 3(1), 28–37.
- Marlin, T., & Manurung, S. (2017). *Pengaruh Motivasi dan Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*. 1(1), 17–26.
- 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>
- Pujiyanto, T. I., & Hapsari, S. (2021). *Analisis Kelelahan kerja sebagai penyebab resiko penurunan kinerja perawat di rumah sakit*. 4(2).
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). *Jurnal Sudut Pandang (JSP) Mahasiswa Yang Bekerja : Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout*. 2(12), 175–192.
- Rozsy, M. F. (2018). Hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana

- Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember. *Skripsi*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Hubungan-Antara-Dukungan-Emosional-Teman-Sebaya-Rozsy-Keperawatan/c2080e21b02a2bf59b0adf3448c9563067d1f381>
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.
<https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>
- Stasolla, F. , Caffò, A. O., Perilli, V., Boccasini, A., & Damiani, R. (2017). Reducing Challenging Behaviors of Children with Developmental Disabilities: Functional Assessments and Intervention Strategies. *Advances in Psychology Research*, 119(February), 47–78.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). 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>
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi Sman 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5 2016 Masalah*, 60–75.