

KEJADIAN BURNOUT SYNDROME DALAM PROSES PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Adiba Azka, Alib Birwin, Yoli Farradika

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Correspondence author: adeeba.azka@gmail.com

ABSTRACT

Burnout syndrome in students is defined as a chronic stress condition due to study that can be felt physically and emotionally and is characterized by feeling tired, annoyed with work and feeling dissatisfied. The purpose of this study was to determine the determinants of the incidence of burnout syndrome in the online learning process among final year students at the Uhamka Faculty of Medicine in 2021. This study examined the relationship of the independent variables, namely student class, gender, self concept, workload, and social support to the dependent variable, namely the incidence of burnout syndrome. The study design in this study was cross sectional. The population in this study were final year students of Fikes Uhamka (class of 2017) with a sample of 211 taken with the Non-Probability Sampling sample technique, namely purposive sampling. The data used is primary data with data collection using Google Form. Data analysis using the Chi-Square test. The results of this study indicate that there is a relationship between workload (<0.001 and $PR = 2.065$; 95% CI 1.484-2.874) and social support (0.022 and $PR = 0.706$; 95% CI 0.528-0.944) with the incidence of burnout syndrome. And shows that there is no relationship between student class (1,000), gender (0.500) and self-concept (0.350) with the incidence of burnout syndrome. Therefore, consideration of giving excess workload and providing adequate social support can reduce the risk of burnout syndrome.

Keyword : *Burnout Syndrome, Online Learning, Final Year Student*

ABSTRAK

Burnout syndrome pada mahasiswa diartikan sebagai kondisi stress kronis akibat perkuliahan yang dapat dirasakan secara fisik maupun emosional serta ditandai dengan rasa lelah, kesal dengan perkuliahan dan merasakan ketidakpuasan. Burnout syndrome berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, prokrastinasi (menunda pekerjaan), mencontek, dan gejala depresi. Berdasarkan studi pendahuluan, prevalensi burnout syndrome dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir fikes uhamka tahun 2020 adalah sebesar 61,3%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui determinan kejadian burnout syndrome dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021. Penelitian ini menguji hubungan variabel independen, yaitu kelas mahasiswa, jenis kelamin, konsep diri, beban kerja, dan dukungan sosial terhadap variabel dependen, yaitu kejadian burnout syndrome. Desain studi pada penelitian ini adalah cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka (angkatan 2017) dengan sampel sebanyak 211 yang diambil dengan teknik sampel yaitu Purposive Sampling. Data yang digunakan adalah data primer dengan pengumpulan data menggunakan Google Form. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja ($<0,001$ dan $PR = 2,065$; 95% CI 1,484-2,874) dan dukungan sosial (0,022 dan $PR = 0,706$; 95% CI 0,528-0,944) dengan kejadian burnout syndrome. Dan menunjukkan tidak adanya hubungan antara kelas mahasiswa (1,000), jenis kelamin (0,500) serta konsep diri (0,350) dengan kejadian burnout syndrome. Maka dari itu pertimbangan pemberian beban kerja berlebih dan memberikan dukungan sosial yang cukup dapat mengurangi risiko terjadinya burnout syndrome.

Kata Kunci : *Burnout Syndrome, Pembelajaran Daring, Mahasiswa Tingkat Akhir*

PENDAHULUAN

Berdasarkan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 7 Maret 2020 diberlakukan Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka memutus rantai penyebaran COVID-19 (Kementerian

Pendidikan Dan Kebudayaan, 2020). Meskipun pembelajaran daring memiliki banyak manfaat dan kemudahan serta menjadi penyelesaian masalah di masa pandemi Covid-19 ini, terdapat beberapa hambatan dan dampak negatif saat proses pelaksanaannya, salah satunya dampak bagi psikologis pelajar tak terkecuali mahasiswa. Perkuliahan daring yang terlalu monoton karena tidak bisa berinteraksi secara langsung menimbulkan rasa jenuh pada mahasiswa. Faktor lain dari kejenuhan belajar (*burnout*) yaitu rasa kesepian (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Pengertian *burnout syndrome* menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi stress kronis yang disebabkan oleh pekerjaan yang ditandai dengan rasa lelah, kesal serta ketidakpuasan terhadap pekerjaan yang dapat dirasakan secara fisik maupun emosional.

Selain karena proses pembelajaran secara daring, *burnout* pada mahasiswa juga dapat diakibatkan oleh beban pendidikan yang besar terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir, beban kerja yang ditanggung berlebih karena harus menyelesaikan mata kuliah dan tugas akhir dalam waktu yang singkat (Ambarwati et al., 2017). Beban kerja yang berlebih memicu stress pada mahasiswa. Stress yang berlebihan akan berakibat buruk terhadap kemampuan mahasiswa untuk berhubungan dengan lingkungannya secara normal. Kelelahan secara fisik maupun mental akan dialami mahasiswa yang mengalami stress dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang cukup tinggi, yang akhirnya berdampak pada kondisi *burnout*.

Dalam penelitian yang dilakukan Tiffany et al dalam *Journal of Psychiatric Research* pada tahun 2020 yang diikuti oleh 45.539 perawat di seluruh dunia di 49 negara dan di berbagai spesialisasi, menunjukkan prevalensi *burnout syndrome* secara global pada perawat adalah sebesar 11,23% (Woo et al., 2020). Tim peneliti Program Studi Magister Kedokteran Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (MKK FKUI) juga menunjukkan bahwa pada tahun 2020 terdapat sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia mengalami *burnout syndrome* tingkat sedang dan berat di mana secara psikologis berpeluang mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja dalam pelayanan kesehatan (Humas FKUI, 2020). Penelitian lain yang dilakukan Aisyi (2019) juga mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 45,08% mahasiswa dengan *burnout syndrome*, dimana sebanyak 39,89% mengalami *burnout syndrome* rendah, 4,14% *burnout syndrome* sedang, serta 1,03% dengan *burnout syndrome* tinggi.

FIKes UHAMKA memiliki 2 Program Studi di antaranya Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) dan Program Studi Gizi (S1). Masing-masing program studi terdiri dari 2 kelas, yaitu kelas reguler dan konversi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, prevalensi *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2020 adalah sebesar 61,3% dari total responden 31 mahasiswa. Area kejenuhan ditemukan paling banyak pada dimensi *exhaustion* (kelelahan).

Dalam penelitian yang telah dilakukan, Maslach dan Jackson (1981) mengungkapkan bahwa pekerja berusia muda lebih rentan untuk menderita *burnout* dibanding pekerja dengan usia tua. Hal tersebut dikarenakan, pada umumnya pertambahan usia menjadikan individulebih matang dan lebih stabil sehingga memiliki pandangan yang lebih realistis. Farber (1991) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami stress serta *burnout* dibanding perempuan. Faktor lain yang dapat menyebabkan individu mengalami *burnout* adalah konsep diri yang rendah. Maslach (dalam Schaufeli et al., 1993) menggambarkan konsep diri yang rendah adalah individu tanpa rasa percaya diri serta rendahnya apresiasi diri. Individu dengan konsep diri rendah lebih rentan mengalami *burnout*.

Selain itu, menurut Schaufeli (1993), beban kerja yang berlebihan dan dukungan sosial juga turut berpotensi dalam menyebabkan *burnout*.

Proses perkuliahan yang tidak maksimal, prokrastinasi (menunda pekerjaan), mencontek, penurunan skor kepuasan hidup, kualitas tidur yang buruk serta tanda-tanda depresi dapat terjadi akibat *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa, (Khairani & Ifdil, 2015). Hal tersebut menghasilkan konsekuensi personal yang beragam, bahkan di antaranya pikiran untuk bunuh diri (Dyrbye & Shanafelt, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021.

METODE

Metode pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Variabel dependen yang diteliti yaitu kejadian *burnout syndrome* dan variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, kelas mahasiswa, konsep diri, beban kerja dan dukungan social. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fikes Uhamka angkatan 2017 berjumlah 439 orang. Pada prodi Kesehatan Masyarakat berjumlah 219 mahasiswa dan pada prodi Gizi berjumlah 220 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fikes Uhamka angkatan 2017. Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 211 responden. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu purposive sampling. Pengumpulan data primer menggunakan kuesioner melalui Google Form. Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Uhamka pada bulan Agustus 2021. Sebelum pengumpulan data primer peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada 30 mahasiswa Fikes angkatan 2017 di beberapa universitas di Jakarta (diluar Uhamka) untuk memastikan bahwa instrument yang akan digunakan sudah sesuai dan tepat untuk mengukur variabel yang diteliti. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Untuk menentukan cut-off point, dilakukan uji normalitas pada variabel *burnout syndrome*, konsep diri, beban kerja dan dukungan social. Pada variabel *burnout syndrome*, data terdistribusi normal sehingga cut-off point menggunakan nilai mean sebesar 27,07. Pada variabel konsep diri, beban kerja dan dukungan sosial, tidak berdistribusi normal, sehingga cut-off point menggunakan nilai median, yaitu 16 untuk konsep diri, 14 untuk beban kerja, dan 17 untuk dukungan sosial. Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti melampirkan Penjelasan Sebelum Penelitian dan mengajukan informed consent pada responden. Penelitian ini sudah lolos persyaratan kaji etik. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL

Berikut ini merupakan hasil analisis univariat dan bivariat :

A. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat tersaji pada Tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kejadian *Burnout Syndrome*, Kelas Mahasiswa, Jenis Kelamin, Konsep Diri, Beban Kerja, dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fikes Uhamka Tahun 2021

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	%
Dependen			
Kejadian	<i>Burnout</i>	105	49,8

<i>Syndrome</i>	Tidak <i>Burnout</i>	106	50,2
Independen			
Kelas Mahasiswa	Reguler	201	95,3
	Konversi	10	4,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	11,4
	Perempuan	187	88,6
Konsep Diri	Rendah	82	38,9
	Tinggi	129	61,1
Beban Kerja	Tinggi	118	55,9
	Rendah	93	44,1
Dukungan Sosial	Rendah	94	44,5
	Tinggi	114	55,5

Variabel perilaku *burnout syndrome* menggunakan *cut off point* mean dengan kategori tidak *burnout* jika skor < 27,07 dan *burnout* jika skor \geq 27,07, variabel konsep diri menggunakan *cut off point* median dengan kategori rendah jika skor < 16 dan tinggi jika skor \geq 16, variabel beban kerja menggunakan *cut off point* median dengan kategori rendah jika skor < 14 dan tinggi jika skor \geq 14, dan variabel dukungan sosial menggunakan *cut off point* median dengan kategori rendah jika skor < 17 dan tinggi jika skor \geq 17. Hasil penelitian pada 211 responden diperoleh proporsi tertinggi yaitu kejadian tidak *burnout* sebesar 50,2%, kelas reguler sebesar 95,3%, jenis kelamin perempuan sebesar 88,6%, konsep diri tinggi sebesar 61,1%, beban kerja tinggi sebesar 55,9% dan dukungan sosial tinggi sebesar 55,5%.

B. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat tersaji pada Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2
Hubungan Antara Kelas Mahasiswa, Jenis Kelamin, Konsep Diri, Beban Kerja dan Dukungan Sosial dengan Kejadian *Burnout Syndrome* dalam Proses Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fikes Uhamka Tahun 2021

Variabel	<i>Burnout Syndrome</i>				<i>p-value</i>	PR (95%CI)
	<i>Burnout</i>		Tidak <i>Burnout</i>			
	n	%	n	%		
Kelas Mahasiswa						
Reguler	100	49,8	101	50,2	1,000	0,995
Konversi	5	50	5	50		(1,527 – 1,878)
Jenis Kelamin						
Laki-laki	14	58,3	10	41,7	0,500	1,199
Perempuan	91	48,7	96	51,3		(0,829 – 1,733)
Konsep Diri						
Rendah	37	45,1	45	54,9	0,350	0,856
Tinggi	68	52,7	61	47,3		(0,641 – 1,143)
Beban Kerja						
Tinggi	76	64,4	42	35,6	< 0,001	2,065

Rendah	29	31,2	64	68,8		(1,484 – 2,874)
Dukungan Sosial						
Rendah	38	40,4	56	59,6	0,022	0,706
Tinggi	67	57,3	50	42,7		(0,528 – 0,944)

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis bivariat pada uji *chi square* bahwa terdapat hubungan antara beban kerja (PR = 2,065; 95% CI = 1,484-2,874) dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki beban kerja tinggi berpeluang 2,065 kali lebih besar untuk mengalami *burnout syndrome* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki beban kerja rendah. Terdapat pula hubungan antara dukungan sosial (PR = 0,706; 95% CI = 0,528-0,944) dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah berpeluang 0,706 kali lebih besar untuk mengalami *burnout syndrome* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi. Namun didapati bahwa tidak ada hubungan antara kelas mahasiswa ($p = 1,000, > 0,05$), jenis kelamin ($p = 0,500, > 0,05$) dan konsep diri ($p = 0,350, > 0,05$) dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021.

PEMBAHASAN

KELAS MAHASISWA

Variabel usia pada penelitian ini dikelompokkan menjadi mahasiswa yang berada pada kelas reguler dan konversi. Dasar pengelompokan usia pada mahasiswa Fikes Uhamka Angkatan 2017 dimaksudkan agar usia pada mahasiswa bisa dikategorikan, karena sebaran usia pada mahasiswa Fikes Uhamka angkatan 2017 hampir homogen. Oleh karena itu agar dapat dikategorikan, maka variabel usia pada penelitian ini dikelompokkan menjadi mahasiswa yang berada pada kelas reguler dan konversi. Dari data yang telah diambil, dapat diketahui bahwa mayoritas sebaran usia pada mahasiswa kelas reguler lebih muda daripada mahasiswa pada kelas konversi, jadi dapat diasumsikan bahwa mahasiswa yang berada di kelas reguler adalah mahasiswa dengan usia yang lebih muda dan mahasiswa yang berada di kelas konversi adalah mahasiswa dengan usia yang lebih tua. Adapun syarat bagi calon mahasiswa yang ingin mendaftar pada kelas konversi adalah dengan menyertakan fotokopi ijazah D3 atau surat pindah bagi calon mahasiswa yang belum lulus D3.

Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kelas mahasiswa dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir di Fikes Uhamka tahun 2021 ($p=1,000>0,05$). Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kelas mahasiswa dengan kejadian *burnout syndrome* diduga karena perbandingan jumlah mahasiswa yang berada pada kelas reguler dan konversi terlampaui jauh, yaitu 20:1. Hal ini tentu berpengaruh pada hasil analisis bivariat variabel ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Vera dan Inggit yang mendapatkan hasil $p\text{ value}=0,451 > 0,05$ yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia (kelas mahasiswa) dengan kejadian *burnout syndrome* (Indilusiantari & Meliana, 2015). Namun hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian Maslach (dalam Sutjipto, 2001), bahwa *burnout syndrome* paling banyak dijumpai pada individu yang berusia muda (Adi, 2010).

Menurut Maslach dan Jackson (1981) maupun Schaufeli dan Buunk (1996) menemukan pekerja yang berusia muda lebih tinggi mengalami *burnout* daripada pekerja yang berusia tua. Hal ini disebabkan karena adanya harapan tidak realistis dari para pekerja pemberi pelayanan di usia muda jika dibandingkan dengan mereka yang berusia lebih tua. Pada umumnya individu menjadi lebih teguh, lebih matang, serta lebih stabil seiring bertambahnya usia, sehingga mereka memiliki pandangan yang lebih realistis

JENIS KELAMIN

Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir di Fikes Uhamka tahun 2021 ($p=0,500>0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan Ni yang mendapatkan hasil $p\text{ value}=0,415 > 0,05$ yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian *burnout syndrome* (Sari, 2015). Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Paramita (2013) menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *burnout syndrome* dengan jenis kelamin ($p\text{ value}=0,283$).

Jika dibandingkan dengan wanita, pria lebih rentan terhadap stres dan *burnout*, hal ini dikemukakan dalam penelitian Farber (1991). Orang berkesimpulan bahwa wanita lebih fleksibel jika dibandingkan dengan pria karena secara emosional lebih mampu menangani tekanan yang besar. Pria diharapkan dapat bersikap tegas, dan tidak emosional karena cenderung dibesarkan dengan nilai kemandirian. Sebaliknya, sikap-sikap yang diharapkan berkembang dari dalam diri wanita adalah sikap membimbing, empati, kasih sayang, membantu, dan kelembutan, hal ini karena wanita dibesarkan lebih berorientasi pada kepentingan orang lain (Farber, 1991).

KONSEP DIRI

Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara konsep diri dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir di Fikes Uhamka tahun 2021 ($p=0,350>0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vera dan Inggit yang mendapatkan hasil $p\text{ value}=0,154 > 0,05$ yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kejadian *burnout syndrome*.

Konsep diri pada individu dapat diukur menggunakan *Tennessee Self Concept Scale* seperti yang digunakan pada penelitian ini. Alat ukur ini mengukur konsep diri individu atau kelompok secara umum yang berada dalam usia 12 tahun ke atas. Item pernyataan pada *Tennessee Self Concept Scale* mengukur dua hal, yaitu konsep diri yang dimiliki oleh seseorang dan tingkat *defensiveness* atau derajat keterbukaan atau kapasitas individu untuk mengakui dan menerima kritik terhadap dirinya (kritik diri). Pada item pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri, terdiri dari dua dimensional meliputi satu *subself* dari dimensi internal (*identify, judging, dan behavioral*) serta satu *subself* dari dimensi eksternal (*physical, moral-ethical, personal, family dan social*). Setiap item memiliki alternatif jawaban yang menunjukkan derajat kesesuaian atau ketidaksesuaian dengan diri subjek. Jawaban yang didapat dari responden kemudian diskoring. Semakin besar total skor yang didapat responden, maka semakin positif atau tinggi konsep diri pada individu tersebut, sebaliknya semakin rendah total skor yang didapat responden maka semakin negatif atau rendah konsep diri pada seseorang.

Individu yang memiliki konsep diri rendah rentan terhadap *burnout*, hal ini diungkapkan oleh Maslach (dalam Schaufeli dkk., 1993). Menurut Maslach, tidak percaya diri dan memiliki penghargaan diri yang rendah adalah gambaran dari karakteristik individu yang memiliki konsep diri rendah. Mereka memiliki sikap pasrah karena pada umumnya dilingkupi oleh rasa takut. Dalam bekerja, sumber diri dari individu tersebut terkuras karena mereka tidak yakin sehingga beban kerja yang ada menjadi berlebihan. Selanjutnya, muncul perasaan tidak berdaya dan apatis karena adanya penilaian diri yang negatif sehingga individu lebih menitikberatkan perhatian pada kegagalan dalam setiap hal (Cherniss, 1980).

BEBAN KERJA

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beban kerja dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir di Fikes Uhamka tahun 2021 ($p < 0,001 < 0,05$) dan nilai PR yaitu 2,065 yang artinya responden dengan beban kerja yang tinggi berpeluang 2,065 (95%CI 1,484-2,874) kali untuk mengalami *burnout syndrome* daripada responden dengan beban kerja yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ni yang mendapatkan hasil $p \text{ value} = 0,006 < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kejadian *burnout syndrome* (Sari, 2015). Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariyono, dkk (2009) menunjukkan hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$.

Beban kerja yang berlebihan dapat mencakup segi kuantitatif yang berupa jumlah tugas atau pekerjaan dari perkuliahan dan kualitatif yaitu tingkat kesulitan pekerjaan tersebut yang harus ditangani. Dalam perspektif organisasi beban kerja berarti produktivitas, sedangkan dalam perspektif individu beban kerja berarti beban waktu dan tenaga.

Pada mahasiswa tingkat akhir, beban kerja yang ditanggung berlebih karena harus menyelesaikan mata kuliah dan tugas akhir dalam waktu yang singkat (Ambarwati et al., 2017). Permasalahannya adalah menyelesaikan tugas akhir tidak semudah menyelesaikan mata kuliah lain, banyak kendala yang dihadapi, diantaranya, banyaknya hal yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, serta banyaknya revisi. Selain itu, timbul pula rasa cemas dan takut jika tidak dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Akibatnya setiap mahasiswa mendapat beban yang seringkali melebihi kapasitas kemampuannya. Kondisi seperti ini menghabiskan banyak energi yang akhirnya menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental dan mengarah pada *burnout syndrome*.

DUKUNGAN SOSIAL

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir di Fikes Uhamka tahun 2021 ($p = 0,022 < 0,05$) dan nilai PR yaitu 0,706 yang artinya responden dengan dukungan sosial yang rendah berpeluang 0,706 (95%CI 0,528-0,944) kali untuk mengalami *burnout syndrome* daripada responden dengan dukungan sosial yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vera dan Inggit yang mendapatkan hasil $p \text{ value} = 0,0032 > 0,05$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian *burnout syndrome*.

Dukungan sosial yaitu tersedianya sumber yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan untuk memberi dukungan, sehingga orang tersebut cenderung lebih percaya diri dan sehat karena yakin ada orang lain yang membantunya saat kesulitan. Keluarga mempunyai andil

besar untuk meringankan beban yang dialami meskipun hanya dalam bentuk dukungan emosional, yaitu perilaku memberi perhatian dan mendengarkan dengan simpatik. Sementara itu, teman yang suportif memungkinkan mahasiswa menanggulangi tekanan tugas/pekerjaan. Kurangnya dukungan sosial menghasilkan perasaan kesepian dan isolasi. Dimana timbul perasaan tidak ditangani dan kekecewaan yang akhirnya mengarah ke *burnout*.

Meskipun dukungan sosial berpengaruh terhadap kejadian *burnout*, namun dukungan sosial bukan merupakan faktor terbesar yang memicu terjadinya *burnout*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, faktor beban kerja memegang peran yang lebih besar dalam memicu terjadinya *burnout*.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021. Tidak ada hubungan antara kelas mahasiswa, jenis kelamin dan konsep diri dengan kejadian *burnout syndrome* dalam proses pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka tahun 2021. Dengan adanya kejadian *burnout syndrome* pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Uhamka, maka diharapkan pihak institusi pendidikan (Uhamka) dapat membuat metode pembelajaran daring yang lebih efektif dengan mempertimbangkan pemberian tugas/beban kerja yang tidak berlebihan, serta diharapkan keluarga serta kerabat dapat memberi dukungan yang cukup kepada mahasiswa tingkat akhir seperti meluangkan waktunya untuk ada di dekat mereka, ikut membantu jika dibutuhkan dan menjadi partner diskusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyi, M. (2019). *SINDROM BURNOUT*. <https://dharmais.co.id/news/117/SINDROM-BURNOUT>
- 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>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2016). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, 50(1), 132–149. <https://doi.org/10.1111/medu.12927>
- Humas FKUI. (2020). *83% Tenaga Kesehatan Indonesia Mengalami Burnout Syndrome Derajat Sedang dan Berat Selama Masa Pandemi COVID-19*. <https://fk.ui.ac.id/berita/83-tenaga-kesehatan-indonesia-mengalami-burnout-syndrome-derajat-sedang-dan-berat-selama-masa-pandemi-covid-19.html>
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2020). *Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan*. <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/surat-edaran-direktorat-jenderal%02pendidikan-tinggi-masa-belajar-penyelenggaraan-program-pendidikan/>
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 49(8), 988–1001.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>

Tim Penulis UNIKA Soegijapranata. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. UNIKA Soegijapranata.

Woo, T., Ho, R., Tang, A., & Tam, W. (2020). Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, *123*, 9–20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.015>