

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Salma Yusriyyah*, Dedep Nugraha, Siti Jundiah

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Raya Soekarno Hatta No. 754, Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

*yusriyyah.selma.97@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan dalam pendidikannya dituntut untuk melakukan berbagai proses perkuliahan. Tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa seringkali menyebabkan timbulnya stres. Stres yang dirasakan secara terus menerus dan bersifat kronis dapat menjadikan terjadinya *burnout*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional dan *design cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan reguler sebanyak 816 mahasiswa, dan sampel yang diambil sebanyak 86 mahasiswa dengan cara pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres adalah *Student-Life Stress Inventory* (SSI) dan untuk *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Uji korelasi yang digunakan adalah *pearson's product moment*. Hasil penelitian menunjukkan seluruh mahasiswa (100%) berada pada tingkat stres akademik sedang, hampir seluruh mahasiswa (94,2%) berada pada tingkat *academic burnout* rendah, dan ada hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dengan nilai korelasi *pearson* 0,458 dan nilai $p = 0,000$.

Kata kunci: *academic burnout*; mahasiswa keperawatan; stres akademik

THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC STRES WITH ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS OF THE UNDERGRADUATE NURSING STUDIES PROGRAM OF BHAKTI KENCANA UNIVERSITY

ABSTRACT

Nursing students in their educational process must through various learning process. The high academic demands often makes students stress. Stress that is felt continuously and chronic can cause burnout. The purpose of this study is to analyze the relationship between academic stress and academic burnout among students of Nursing Bachelor Program Bhakti Kencana University. The type of research is quantitative with correlational methods and the design used cross sectional. The population in this study were 816 students of Nursing Bachelor Program, and sample in this study were 86 taken by Non-Probability Sampling with Purposive Sampling technique. Student-Life Stress Inventory (SSI) used to measure academic stress and Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) used to measure academic burnout. Data was analyzed with Pearson's product moment. The results showed that all students (100%) were at moderate level of academic stress, almost all students (94,2%) were at low level of academic burnout, and there was a positive relationship with moderate strength correlation between academic stress and academic burnout with a Pearson value of 0.458 and p -value = 0,000.

Keywords: academic burnout; academic stress; nursing students

PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan mental emosional pada usia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik tercatat sebanyak sekitar 13 juta jiwa, penduduk Indonesia dalam rentang usia 15 – 29 tahun masih menempuh pendidikan, baik di sekolah menengah atas (SMA) maupun di pendidikan tinggi. Salah satu lembaga pendidikan tinggi adalah universitas. Universitas adalah lembaga pendidikan normatif yang memiliki tanggung jawab dalam pengembangan sumber daya manusia dimana pemberian pendidikan yang baik diharapkan dapat menjadi peningkatan kualitas individu sehingga terbentuk manusia yang unggul. Tingginya harapan pada mahasiswa membuat mereka dalam posisi yang penuh tekanan dan memberikan dampak buruk seperti masalah kesehatan dan pengalaman depresif. Pengalaman depresif pada mahasiswa dapat disebabkan karena tuntutan pada mahasiswa dan stres akademik (Oktavia et.al., 2019).

Stres, kecemasan, gangguan tidur dan stres yang berhubungan dengan penyakit cenderung lebih tinggi pada mahasiswa keperawatan dibanding mahasiswa jurusan lainnya (Bartlett, 2016). Hal itu sejalan dengan penelitian Labrague (2018) bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dan stres eksternal dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran dan kedokteran gigi. Dalam proses pendidikannya mahasiswa keperawatan sering mengalami stres karena tuntutan akademik dan beban kerja yang berlebih terutama saat melakukan praktikum klinis (Valero, 2019). Selain itu, mahasiswa keperawatan juga dihadapkan dengan realita perkuliahan yang berat, kesulitan saat menghadapi perbedaan antara ilmu keperawatan dengan kondisi di lapangan serta dilema yang dirasakan saat menghadapi pasien dengan kondisi kritis saat praktikum klinis (Njim, 2018). Dalam masa pandemic Covid-19 saat ini stresor mahasiswa meningkat dengan adanya adaptasi sistem perkuliahan baru yaitu perkuliahan jarak jauh yang dilakukan secara daring. Perkuliahan secara daring membutuhkan adaptasi dan usaha agar perkuliahan dapat dilaksanakan secara lancar. Mulai dari persiapan aplikasi belajar dan *video conference*, akses internet yang stabil, dan usaha yang lebih untuk memahami materi yang biasa disampaikan secara tatap muka menjadi dalam bentuk tulisan, video, maupun *live streaming* (Sari, 2020). Selain masalah yang dihadapi dalam bidang akademik mahasiswa juga sering dihadapkan dengan hambatan dalam diri sendiri seperti rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, manajemen diri dan waktu, kegiatan diluar perkuliahan seperti organisasi maupun permasalahan finansial, dan keluarga (Arlinkasari dan Akmal, 2017).

Stres pada mahasiswa keperawatan berkembang menjadi perhatian khusus karena dapat menyebabkan dampak psikologikal distress, keluhan fisik, masalah perilaku, dan performa akademik yang buruk (Pandey & Chalise, 2015). Stres yang dirasakan secara terus menerus dan bersifat kronis dapat menjadikan terjadinya *burnout* pada mahasiswa (Vizoso et.al., 2019). Penelitian yang dilakukan Pines (dalam Rahmati, 2015) menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tingkat menengah hingga teratas dalam skala *burnout* ketika dibandingkan dengan perawat, konselor, dan pendidik. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* dapat dialami pada berbagai jenis pekerjaan dan lingkungan termasuk dalam konteks akademik (Leupold et.al., 2019). *Burnout* dalam bidang akademik atau biasa dikenal dengan istilah *academic burnout*, *school burnout*, atau *student burnout* adalah suatu kondisi dimana seorang siswa atau mahasiswa merasakan kelelahan karena tuntutan akademik, munculnya sifat sinis, rasa pesimis dan berkurangnya minat pada pelajaran dan tugas serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli et.al., 2002). Schaufeli, et al (2002) juga mengungkapkan terdapat tiga dimensi dalam *academic burnout* yaitu *exhaustion* atau kelelahan yaitu suatu kondisi yang disebabkan karena tingginya tuntutan akademik yang dialami oleh mahasiswa, *cynicism* yaitu suatu kondisi

dimana timbulnya rasa pesimistik dan berkurangnya minat terhadap akademik, dan *Inefficacy* yaitu kondisi dimana mahasiswa merasa tidak kompeten sebagai pelajar. *Academic burnout* juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana pelajar merasa tidak mampu mengerjakan atau menjalani proses akademik dengan optimal yang mengarah pada sikap negatif seperti kritik, devaluasi, kehilangan minat dan motivasi dalam menyelesaikan studi (Hederich dan Caballero, 2016).

Academic burnout dapat menyebabkan absensi yang lebih tinggi pada pelajar, motivasi yang lebih rendah untuk mengerjakan tugas, persentase *drop out* yang meningkat dan lain sebagainya. *Academic burnout* juga dapat menyebabkan *mental distress* dengan gejala yang muncul seperti kecemasan, depresi, frustrasi, permusuhan dan ketakutan (Rahmati, 2015). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa *burnout* yang dialami pada masa perkuliahan dapat terus berkembang hingga mempengaruhi *professional practice* kedepannya (Reis, et al., 2015). Penelitian pada mahasiswa keperawatan menunjukkan dampak dari *academic burnout* juga memberikan efek signifikan pada saat bekerja termasuk kinerja klinis nantinya (Rudman & Gustavsson, 2012). Selain itu dampak lainnya dari *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan bisa menyebabkan mahasiswa tersebut meninggalkan profesi keperawatan (Gibbons, 2010).

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Keperawatan reguler tingkat I – IV sebanyak 99 mahasiswa. Saat peneliti menanyakan apakah responden merasakan ketegangan otot punggung, pusing, mual, dan keluhan fisik lainnya karena kegiatan akademik yang dilakukan secara terus menerus 43 orang menyatakan kadang-kadang, 20 orang menyatakan jarang, 15 orang menyatakan tidak pernah, 10 orang menyatakan jarang sekali, 10 orang menyatakan sering, dan 1 orang menyatakan sering sekali. Lalu untuk pertanyaan apakah responden merasa sangat kelelahan di akhir perkuliahan 37 orang menyatakan kadang-kadang, 33 orang menyatakan sering, 10 orang menyatakan jarang, 7 orang menyatakan sering sekali, 5 orang menyatakan jarang sekali, 4 orang menyatakan selalu, 3 orang menyatakan tidak pernah. Sedangkan untuk pertanyaan apakah responden merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalankan perkuliahan 35 orang menyatakan kadang-kadang, 18 orang menyatakan jarang, 18 orang menyatakan tidak pernah, 18 orang menyatakan sering, 6 orang menyatakan jarang sekali, 3 orang menyatakan sering sekali, dan 1 orang menyatakan selalu merasa lelah ketika harus bangun pagi dan menjalani perkuliahan. Berdasarkan fenomena pada masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional dan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Sarjana Keperawatan Reguler sebanyak 614 orang dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 86 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probablitiy sampling* dengan metode yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan, mahasiswa aktif tingkat I – IV, dan mahasiswa dengan tingkat stres sedang dan berat. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Student-Life Stres Inventory* (SSI) dan untuk mengukur *academic burnout* instrument yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Students Survey* (MBI-SS). Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson's Product Moment*.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana
Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Tingkat Stres Akademik	f	%
Ringan	0	0
Sedang	86	100
Berat	0	0

Tabel 1 distribusi frekuensi tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana seluruhnya 86 mahasiswa (100%) berada pada tingkat stres sedang. Hal tersebut terjadi karena proses adaptasi metode pembelajaran secara daring karena kondisi pandemic Covid-19. Hasil penelitian Harahap et., al (2020) menunjukkan sebanyak 225 (75%) mahasiswa mengalami stres sedang selama pembelajaran jarak jauh dengan metode daring selama masa pandemi ini. Penyebab terjadinya stres akademik selama masa pembelajaran daring pada mahasiswa diantaranya merasa sulit memahami materi perkuliahan yang disampaikan (Sari, 2020), tugas perkuliahan, dimana pada jurusan keperawatan yang memiliki jadwal perkuliahan yang sangat padat seringkali menyebabkan tugas perkuliahan menumpuk (Livana et., al, 2020), dan faktor-faktor lainnya seperti koneksi internet yang bermasalah, keharusan merespon intruksi dengan cepat, serta adaptasi dengan situasi baru melakukan perkuliahan di rumah (Harahap et., al, 2020).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Indikator

Sub Variabel	Indicator	Ringan	Sedang	Berat
Stresor	Frustasi	12 (14,0%)	65 (75,6%)	9 (10,5%)
	Konflik	11 (12,8%)	58 (67,4%)	17 (19,8%)
	Tekanan	13 (15,1%)	48 (55,8%)	25 (29,1%)
	Perubahan	10 (11,6%)	55 (64,0%)	21 (24,4%)
	<i>Self-Imposed</i>	5 (5,8%)	13 (15,1%)	68 (79,1%)
Reaksi terhadap Stresor	Fisiologis	11 (12,8%)	58 (67,4%)	17 (19,8%)
	Psikologis	9 (10,5%)	45 (52,3%)	32 (37,2%)
	Perilaku	8 (9,3%)	59 (68,6%)	19 (22,1%)
	Kognitif	5 (5,8%)	64 (74,4%)	17 (19,8%)

Tabel 2 distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan sub variabel dan indikator instrument SSI (*Student- Life Stres Inventory*) didapatkan hasil pada sub variabel stresor indikator frustrasi hampir seluruhnya 65 mahasiswa (75,6%) berada pada tingkat sedang, pada indikator konflik sebagian besar 58 mahasiswa (67,4%) berada pada tingkat sedang, pada indikator tekanan setengahnya 48 mahasiswa (55,8%) berada pada tingkat sedang, pada indikator perubahan Sebagian besar 55 mahasiswa (64,0%) berada pada tingkat sedang, dan pada indikator *self imposed* atau pemaksaan diri hampir seluruhnya 68 mahasiswa (79,1%) berada pada tingkat berat. Pada sub variabel reaksi terhadap stresor pada indikator fisiologis sebagian besar 58 mahasiswa (67,4%) berada pada tingkat sedang, sedangkan pada indikator psikologis sebagian besar 45 mahasiswa (52,3%) berada pada tingkat sedang, pada indikator perilaku sebagian besar 59 mahasiswa (68,6%) berada pada tingkat sedang, dan pada indikator kognitif sebagian besar 64 mahasiswa (74,4%) berada pada tingkat sedang.

Tabel 3 distribusi frekuensi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana hampir seluruhnya 81 mahasiswa (94,2 %) berada pada tingkat *academic burnout* yang rendah. Adanya perbedaan tingkat *academic burnout* pada

5 mahasiswa yang mengalami tingkat *academic burnout* tinggi disebabkan karena faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* terdiri dari faktor situasional dan faktor individu (Maslach et.al., 2001).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Tingkat <i>Academic Burnout</i>	f	%
Rendah	81	94,2
Tinggi	5	5,8

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Tingkat *Academic Burnout* berdasarkan Dimensi

Dimensi	Rendah	Tinggi
<i>Exhaustion</i>	50 (58,1%)	36 (41,9%)
<i>Cynicism</i>	52 (60,5%)	34 (39,5%)
<i>Inefficacy</i>	41 (47,7%)	45 (52,3%)

Tabel 4 distribusi frekuensi tingkat *academic burnout* pada dimensi *exhaustion* sebagian besar 50 mahasiswa (58,1%) berada pada tingkat rendah, sedangkan pada sebagian besar 52 mahasiswa (60,5%) berada pada tingkat *cynicism* yang rendah, dan Sebagian besar 45 mahasiswa (52,3%) berada pada tingkat *inefficacy* yang tinggi.

Tabel 5.
Hubungan Stres Akademik dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan

Tingkat Stres	Tingkat <i>Academic Burnout</i>				α	Sig (2-tailed)	CC
	Rendah		Tinggi				
Akademik	f	%	f	%			
Sedang	81	94,2	5	5,8	0,05	0,000	0,458

Tabel 5 diatas diketahui hampir seluruhnya 81 mahasiswa (94,2%) mengalami stres sedang dan *academic burnout* yang rendah. Tabel 5 menunjukkan hasil analisa menggunakan *pearson product moment* didapatkan nilai sig (2-tailed) 0,000 yang lebih kecil dari nilai α 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Nilai *coefficient correlation* sebesar 0,458 dimana nilai tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang antara variabel stres akademik dengan *academic burnout* dan menunjukkan arah hubungan yang positif dimana semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula tingkat *academic burnout*.

PEMBAHASAN

Hasil pengisian kuesioner *Student-life Stres Inventory* (SSI) skor paling tinggi berada pada sub variabel stresor yaitu pada indikator *self imposed* dimana pemaksaan diri (*self imposed*) pada mahasiswa stresor yang muncul karena mahasiswa mengkhawatirkan segala sesuatu terkait akademik seperti nilai, ujian, tugas-tugas yang menumpuk, dan kondisi saat ini yang mengharuskan mahasiswa melakukan perkuliahan secara daring menyebabkan kekhawatiran baru seperti sinyal yang bermasalah sehingga tidak dapat mengikuti perkuliahan atau dianggap tidak hadir oleh dosen. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Munir et., al (2015) bahwa stres akademik adalah kondisi dimana mahasiswa memiliki perasaan seperti terlalu banyak tekanan dan tuntutan serta adanya rasa khawatir akan ujian dan tugas-tugas kuliah serta tidak dapat mengatur jadwal kuliah karena jadwal yang terlalu sibuk.

Pada indikator frustrasi skor paling tinggi disebabkan karena kekurangan sumber bahan perkuliahan seperti buku teks, jurnal, literatur dan lain-lain. Kekurangan sumber bahan perkuliahan disebabkan karena pada saat masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) seluruh perpustakaan tutup sehingga mahasiswa tidak dapat mencari buku teks yang dibutuhkan, selain itu kekurangan sumber daya lainnya yaitu kuota internet yang terbatas dan koneksi internet tidak stabil menyebabkan mahasiswa kesulitan menggunakan akses internet untuk mencari bahan perkuliahan. Masten dan Gadzela (2005) menjelaskan salah satu stresor penyebab terjadinya stres akademik adalah frustrasi yang berhubungan dengan kekurangan sumber daya. Dalam melaksanakan perkuliahan mahasiswa dihadapkan dengan cara belajar yang lebih mengarah pada *student centered learning* seperti *small group discussion* (SGD). Sulitnya mendapatkan sumber bahan perkuliahan yang sesuai dengan topik pembelajaran yang akan dilaksanakan sering kali membuat mahasiswa merasa frustrasi.

Indikator konflik skor paling tinggi terjadi karena konflik yang dihasilkan ketika sebuah tujuan mempunyai alternatif yang positif maupun negatif. Salah satu stresor yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik adalah konflik, Masten dan Gadzela (2005) menjelaskan bahwa konflik adalah hal yang berhubungan dengan pilihan dua atau lebih alternatif terhadap hal yang tidak diinginkan dan diantara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Salah satu responden menuturkan konflik yang muncul saat perkuliahan saat ini adalah ketika adanya jadwal kelas SGD yang bentrok dengan jadwal kuis pada mata kuliah yang berbeda sehingga mahasiswa dihadapkan dengan situasi konflik dengan sebuah tujuan yang mempunyai alternatif yang positif dan negatif yang berdampak pada terjadinya stres.

Pada indikator tekanan skor paling tinggi disebabkan karena tekanan yang terjadi sehubungan dengan beban yang terlalu berat karena mengerjakan terlalu banyak PR dalam waktu yang sama. Hal ini sejalan dengan penjelasan Barseli et., al (2017) dimana beban studi yang meningkat dapat menimbulkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Pada indikator perubahan skor paling tinggi disebabkan karena perubahan yang tidak menyenangkan. Perubahan yang dirasakan pada mahasiswa yaitu perubahan metode pembelajaran secara daring, dimana mahasiswa biasanya melakukan perkuliahan secara tatap muka. Salah satu responden menuturkan bahwa perkuliahan secara daring dirasa kurang efektif karena mahasiswa merasa lebih sulit memahami materi yang disampaikan dan tugas yang di dapat lebih banyak dibandingkan saat melakukan perkuliahan secara langsung. Hal ini sejalan dengan penjelasan Gadzela dan Masten (2005) dimana perubahan adalah hal yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan yang menjadi salah satu faktor terjadinya stres.

Sub variabel reaksi terhadap stresor skor paling tinggi berada pada indikator reaksi psikologis dimana mahasiswa merasa takut, cemas, dan khawatir dengan skor yang didapat adalah 333. Salah satu responden menyatakan bahwa dirinya kadang merasa takut dan khawatir IPK semester ini turun karena kurang bisa memahami materi yang disampaikan pada perkuliahan secara daring, mahasiswa lainnya menyatakan sering muncul rasa cemas ketika harus mengikuti perkuliahan secara daring tetapi ada kendala teknis seperti kuota internet habis, atau jaringan internet tidak tersedia, maupun mati lampu sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat mengikuti perkuliahan secara daring dan menerima informasi mengenai jadwal perkuliahan dan tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini sejalan dengan penjelasan Barseli et., al (2017) dimana stres akademik dapat menyebabkan dampak yang mempengaruhi emosi ditandai dengan gelisah, cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik yang dihadapi serta merasa tidak mampu melaksanakan tuntutan akademik dan mengalami penurunan harga diri.

Pada reaksi fisik respon yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kelelahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Musabiq dan Karimah (2018) dimana dampak stres yang paling banyak dialami pada mahasiswa di Depok adalah aspek fisik sebesar 32% dengan gejala yang sering dirasakan adalah kelelahan dan lemas sebanyak 21,1%. Pada indikator perilaku, respon perilaku yang muncul pada mahasiswa adalah mencoba berfikir positif. Maramis (2013) menjelaskan salah satu variabel psikologis yang dapat mempengaruhi respon stres adalah respon koping, dimana respon koping dapat meningkatkan atau menurunkan respon stres. Respon koping yang buruk dapat menimbulkan respon stres yang negatif.

Hasil pengisian kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) menunjukkan skor tertinggi berada pada dimensi *exhaustion* yaitu mahasiswa merasa kelelahan di akhir perkuliahan. Hal tersebut terjadi karena jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang menumpuk, dan singkatnya waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut. Hu dan Schaufeli (2009) menjelaskan *exhaustion* atau kelelahan yang terjadi dalam *academic burnout* disebabkan karena tingginya tuntutan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Pada dimensi *cynicism* respon paling banyak mahasiswa menjadi kurang antusias dengan perkuliahan. Oyoo (2018) menjelaskan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* biasanya menunjukkan karakteristik tertentu seperti kurang bersemangat dan kurang antusias menghadapi pelajaran yang dilakukan. Tingginya tuntutan akademik yang dirasakan secara terus menerus menyebabkan mahasiswa menjadi tidak bersemangat dalam menghadapi perkuliahan seperti mengikuti kelas hanya untuk memenuhi absensi, mengerjakan tugas dengan asal-asalan, muncul sikap acuh terhadap tugas-tugas dan ujian yang akan dihadapinya. Pada dimensi *inefficacy* respon paling tinggi pada mahasiswa yaitu keyakinan dapat mengatasi masalah perkuliahan dengan baik. Hal tersebut menunjukkan *efficacy* yang baik pada mahasiswa, Zajacoca et.al (2005, dalam Arlinkasari dan Akmal, 2017) menjelaskan bahwa *academic self efficacy* adalah keyakinan mahasiswa akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat sebagian kecil 5 mahasiswa (5,8%) berada pada tingkat *academic burnout* yang tinggi dan hampir seluruhnya 81 mahasiswa (94,2%) berada pada tingkat *academic burnout* yang rendah. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* seperti faktor situasional dan individu (Maslach et.al., 2001). Seperti pada salah satu faktor situasional yaitu *community* dalam konteks perkuliahan dapat diartikan sebagai hubungan yang terjalin antara mahasiswa dengan teman perkuliahannya (Arlinkasari dan Akmal, 2017), salah satu penuturan responden dengan tingkat *academic burnout* rendah menyatakan bahwa meskipun saat ini melakukan perkuliahan jarak jauh tetapi mahasiswa tersebut masih bisa berkomunikasi dengan teman-teman perkuliahannya dengan baik dan masih bisa melakukan tugas kelompok bersama-sama secara daring. Sedangkan salah satu responden dengan tingkat *academic burnout* tinggi menyatakan bahwa dengan perkuliahan secara daring, mengerjakan tugas kelompok terasa lebih sulit karena rekan-rekan di kelompoknya yang sulit di hubungi dan akhirnya mengerjakan tugas kelompok sendirian.

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat *academic burnout* yaitu hubungan mahasiswa dengan anggota keluarganya di rumah. Salah satu responden dengan tingkat *academic burnout* tinggi menyatakan saat melakukan perkuliahan secara daring kondisi rumah yang kurang kondusif dan hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarga menyebabkan ketidaknyamanan saat melakukan perkuliahan daring di rumah dan menjadi kurang fokus, selain itu keharusan membantu orang tua selama di rumah membuat mahasiswa

merasa lebih lelah. Faktor lainnya adalah *value* atau nilai, beberapa mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* rendah menilai bahwa perkuliahan secara daring dirasa lebih leluasa karena mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan di tempat dengan suasana berbeda dan baru, serta dapat dilakukan dengan posisi yang lebih nyaman. Selain itu mahasiswa juga dapat melakukan kegiatan lain maupun belajar hal-hal baru diluar bidang akademik. Sebagian besar mahasiswa mengatakan selalu mencoba berfikir positif dan menyikapi masalah dalam perkuliahan dengan baik, agar stres yang dirasakan tidak semakin berat. Hal tersebut menunjukkan *coping style* adaptif pada sebagian besar mahasiswa.

Burnout merupakan salah satu dampak dari stres. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa *burnout* adalah penurunan emosional dan perilaku yang merupakan dampak dari terjadinya stres. Tingkat stres yang meningkat disertai dengan strategi koping yang buruk menjadi kontributor dalam terjadinya *burnout* (Fares et al., 2016). Stres akademik menimbulkan dampak pada aspek fisiologi, aspek perilaku, aspek emosi hingga terjadinya *academic burnout*. Salah satu dampak pada aspek fisiologi adalah lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli et.al., 2017) hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dimana respon terhadap stresor pada indikator reaksi fisik paling tinggi adalah kelelahan. Lee et.al., (2013) menjelaskan kelelahan yang dirasakan merupakan manifestasi awal dari terjadinya *burnout*. Sejalan dengan yang dikemukakan Vizoso et.al., (2019) stres yang dirasakan secara terus menerus dan bersifat kronis dapat menjadikan terjadinya *burnout* pada mahasiswa. Lin dan Huang (2014) menjelaskan beberapa faktor dari stres akan membuat mahasiswa merasa lelah, memiliki sikap sinis, merasa tidak terikat pada studi mereka dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu penyebab dari *academic burnout* karena ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi stres tertentu.

SIMPULAN

Seluruh mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana berada pada tingkat stres akademik sedang. Hampir seluruh mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana berada pada tingkat *academic burnout* rendah. Ada hubungan yang positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Menurut Golongan Umur dan Jenis Kegiatan Selama Seminggu yang lalu, 2008–2019*. <https://www.bps.go.id/statictable/2016/04/04/1904/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur-dan-jenis-kegiatan-selama-seminggu-yang-lalu-2008---2019.html>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bartlett, M. L., Taylor, H., & Nelson, J. D. (2016). Comparison of mental health characteristics and stres between baccalaureate nursing students and non-nursing students. *Journal of Nursing Education*, 55(2), 87-90.

- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Stres, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75.
- Gibbons, C. (2010). Stres, coping and burn-out in nursing students. *International journal of nursing studies*, 47(10), 1299-1309.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Hederich, C., & Caballero, C. (2016). Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in Colombian academic context. *CES Psicología*, 9(1), 1-15.
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach burnout inventory–student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394-408.
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. *Online*) http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasdas_202018. Diakses pada 16 April 2020
- Labrague, L. J., McEnroe–Petitte, D. M., De Los Santos, J. A. A., & Edet, O. B. (2018). Examining stres perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review. *Nurse education today*, 65, 192-200.
- Lee, J. S., Joo, E. J., & Choi, K. S. (2013). Perceived stres and self-esteem mediate the effects of work-related stres on depression. *Stres and Health*, 29(1), 75-81.
- Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2019). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological reports*, 0033294119852767.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stres During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stres and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Njim, T., Mbanga, C., Mouemba, D., Makebe, H., Toukam, L., Kika, B., & Mulango, I. (2018). Determinants of burnout syndrome among nursing students in Cameroon: cross-sectional study. *BMC research notes*, 11(1), 450.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Oyoo, S. A. (2018). Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya. *Int. J. Educ. Res*, 6(3), 187-200.

- Pandey, R. A., & Chalise, H. N. (2015). Self-esteem and academic stres among nursing students. *Kathmandu University medical journal*, 13(4), 298-302.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self- efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55.
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8-18.
- 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.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 dan Perkuliahan Daring di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Valero-Chillerón, M. J., González-Chordá, V. M., López-Peña, N., Cervera-Gasch, Á., Suárez-Alcázar, M. P., & Mena-Tudela, D. (2019). Burnout syndrome in nursing students: An observational study. *Nurse education today*, 76, 38-43.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768- 783.