

Resilient Leadership

Seni Mengelola Tekanan dan Mencegah Burnout dalam Organisasi

Latihan Dasar Kepemimpinan BEM FK Usakti 2026
dr. Dyani Pitra Velyani, SpKJ

Outline

1

- Pendahuluan

2

- Stres vs Burn-out

3

- Resilient leadership

4

- Strategi mengelola stres dan burn-out



Sedikit berbagi dulu yuk..



"Pilih satu kata yang menggambarkan perasaanmu saat ini dalam menjalankan kuliah & organisasi?"



Pendahuluan

- Tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran dan kesehatan di Indonesia secara umum sangat tinggi, dengan prevalensi berkisar antara **36,7% hingga 71,6%** menurut data (Kementerian Kesehatan)
- Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang: 50,8% mahasiswa mengalami stres. Kondisi ini didorong oleh beban akademik, tuntutan kurikulum, serta waktu istirahat yang minim.

Pendahuluan (2)

- Yudhistira, 2018: **77,1%** mahasiswa kedokteran di salah satu universitas di Jakarta mengalami *academic burnout*, dengan **10,44%** di antaranya berada pada kategori *burnout* tingkat tinggi.
- Findyartini & Dianti, 2018: Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) yang mencapai **35,3%** dan tingkat Depersonalisasi (sikap sinis/cuek akibat stres kronis) mencapai **57,3%** pada mahasiswa masa transisi (preklinik ke klinik)
- Suharmanto, 2024: **42,9%** mahasiswa kedokteran aktif mengalami *academic burnout*.

Pendahuluan (3)

Mengapa ini krusial?

- Beban kerja ganda : intensitas akademik dan tanggung jawab organisasi
- Ekpektasi tinggi dari diri sendiri maupun orang lain : “Superhuman”
- Risiko infark organisasi: stress tidak terdeteksi □ kegagalan sistem

Dampak □ klinis psikologis, emosional dan sikap, performa diri dan akademik, dampak bagi organisasi



Stres vs Burn-out

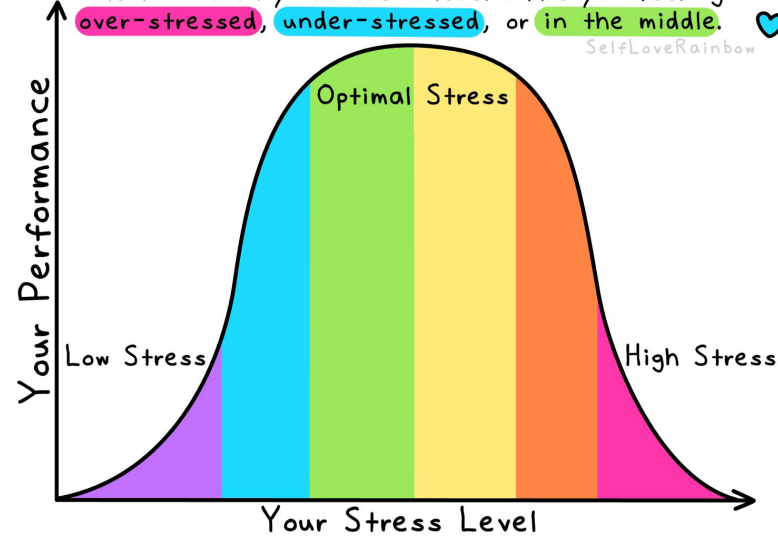
Stres

- Stres adalah segala bentuk perubahan dari lingkungan baik fisik maupun psikis yang mengharuskan makhluk hidup untuk menyesuaikan diri
- Respons tubuh terhadap situasi yang membutuhkan perhatian atau aksi
- Stres = kata benda yang sifatnya netral
- Reaksi terhadap stres bersifat sangat individual

Stress Performance Curve

Check in with your stress levels! Are you feeling over-stressed, under-stressed, or in the middle.

SelfLoveRainbow



Under-Stressed		Optimal Stress		Over-Stressed	
Bored	Unmotivated	Creative	Productive	Overwhelm	Burnout
Inactive	Listless	Focused	Motivated	Exhaustion	Anxiety
Relaxed	Laid Back	Engaged	In the Zone	Breakdown	Panic

Burn-out

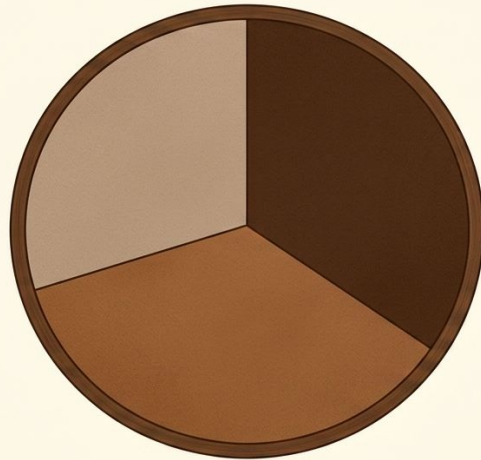
- Burn-out adalah sindrom yang muncul akibat stres terkait pekerjaan yang berlangsung kronis dan tidak berhasil diatasi
- *“Frog in a pot “*



Stres vs burn-out

Karakteristik	Stres (Over-engagement)	Burnout (Disengagement)
Emosi	Terlalu reaktif secara emosional.	Emosi tumpul, sinis, dan detached.
Energi	Merasa kekurangan waktu/energi.	Merasa kehilangan motivasi/harapan.
Dampak	Memicu kecemasan (Anxiety).	Memicu depresi dan ketidakberdayaan.
Fisik	Lelah, tapi ada dorongan gerak.	Kelelahan emosional total.

3 Dimensi Burnout (Maslach Inventory)



- **Emotional Exhaustion:** Sumber daya emosional habis.
- **Depersonalization:** Sikap sinis dan menarik diri.
- **Reduced Accomplishment:** Merasa tidak kompeten.



Resilient leadership

“ Apa yang langsung terpikirkan saat mendengar kata-kata ini?”



kepemimpinan resilien (*resilient leadership*) adalah **kemampuan seorang pemimpin untuk beradaptasi, bangkit kembali dari tekanan (*bounce back*), dan justru bertumbuh menjadi lebih kuat setelah menghadapi krisis (*post-traumatic growth*)**, alih-alih sekadar menghindari stres tersebut.

The 3C Model of Resilience



Commitment

Tetap terikat pada tujuan organisasi meskipun situasi sedang sulit atau penuh tekanan.



Control

Fokus pada variabel yang bisa diubah (fokus internal), bukan meratapi hal di luar kendali.



Challenge

Melihat kegagalan proker sebagai peluang belajar, bukan ancaman bagi identitas diri.

Ilustrasi kasus 1

Budi adalah Ketua Proyek Bakti Sosial FK. Dua minggu sebelum hari-H, sponsor utama tiba-tiba mundur. Di saat yang sama, Budi harus menghadapi **Ujian Blok Kardiovaskular**. Budi merasa ingin menyerah.

Jika Budi menerapkan aspek "**CONTROL**" dari Model 3C, tindakan mana yang paling mencerminkan hal tersebut?

- A. Menyalahkan tim sponsor karena kurang koordinasi
- B. Mengalokasikan sisa dana yang ada dan membuat rencana cadangan
- c. Membatalkan acara karena situasi sudah tidak terkendali

Ilustrasi kasus 2

Siti adalah Project Officer program kesehatan di desa binaan yang berlangsung selama 1 tahun. Di bulan ke-6, antusiasme tim menurun tajam. Beberapa staf mulai jarang hadir rapat karena fokus persiapan **OSCE**.

Siti merasa sangat lelah dan ingin mengundurkan diri agar bisa fokus belajar.

Bagaimana Siti dapat menunjukkan prinsip “Commitment” untuk membangkitkan Kembali timnya?



Strategi mengelola stres dan burn-out

Resiliensi Personal: The Power of No

Matriks Prioritas Eisenhower

Hentikan *Micromanaging*. Fokus pada:

- **Penting & Mendesak:** Kerjakan Sekarang.
- **Penting & Tidak Mendesak:** Jadwalkan.
- **Tidak Penting & Mendesak:** Delegasikan!

Cognitive Reframing: Jika proker gagal, ubah label "Saya gagal" menjadi "Metode ini tidak bekerja, mari cari diagnosis masalahnya."



Resiliensi Organisasi

Psychological Safety (Amy Edmondson)

Pemimpin harus menciptakan iklim organisasi di mana anggotanya berani berkata, "Kak, tugas saya terlalu banyak, saya butuh bantuan," tanpa takut dihakimi atau dianggap lemah.

Check-in Empatis: Sebelum mulai rapat pleno yang tegang, biasanya melakukan *emotional check-in* selama 5 menit. Tanya kabar anggota secara personal, bukan cuma menagih *progress report*.

Self-check yuk...



Stres Rendah: Skor total 0 - 13
Stres Sedang: Skor total 14 - 26
Stres Tinggi: Skor total 27 - 40



Terima Kasih

"Heal the System, Leading the Mission"

Dokter yang hebat dimulai dari pemimpin yang sehat.



SERTIFIKAT

053/4/S/Usakti-FK/BEM/VI/2026

Diberikan kepada :

dr. Dyani Pitra Velyani S.P.KJ

Sebagai
Narasumber

Pada **Latihan Dasar Kepemimpinan BEM Fakultas Kedokteran Trisakti 2026**

Jakarta 9 Juni 2026



Dr. dr. Yenny, Sp.FK
Dekan FK USAKTI

Rizqina Maryam
Ketua Pelaksana



Fatimah Az Zahra
Ketua BEM FK USAKTI



UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
FACULTY OF MEDICINE - UNIVERSITAS TRISAKTI

Kampus B - Jl. Kyai Tapa No. 260 - Grogol - Jakarta Barat 11440 - Indonesia

Telp. : +62-21-5672731, 5655786

E-mail : fk@trisakti.ac.id

UNIVERSITAS TRISAKTI Fax : +62-21-5660706

Website : <https://fk.trisakti.ac.id/>

SURAT TUGAS

Nomor : 1789/USAkti/FK/01B/V/2026

- Dasar : 1. Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti;
2. Untuk meningkatkan keterampilan kepemimpinan pada organisasi kemahasiswaan Badan Eksekutif Mahasiswa;
3. Untuk tertib administrasi, kegiatan yang dibuat ditetapkan dengan surat tugas Dekan.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

MENUGASKAN

- Kepada : dr. Dyani Pitra Velyani, Sp.KJ
Untuk : Melaksanakan tugas sebagai Narasumber Kegiatan Latihan Dasar Kepemimpinan BEM 2025-2026
Hari, Tanggal : Selasa, 09 Juni 2026
Waktu : 15.40 - 16.10 WIB
Tempat : Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Demikian surat tugas ini untuk dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggung jawab serta melaporkan hasilnya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam surat tugas ini, akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Jakarta, 21 Mei 2026

Dekan



Ditandatangani secara elektronik oleh
Dr. dr. Yenny, Sp.FK.
NIK 2613/USAkti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK.

