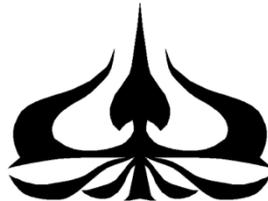


**LAPORAN**  
**PENELITIAN UNGGULAN FAKULTAS (PUF)**

**Hubungan hasil psikotest dengan Burn'out akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.**

**TIM PENELITI**

dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.	(0311097301)	Ketua
dr. Revalita Wahab, M.Pd.Ked.	(0313118008)	Anggota
dr. Erita Istriana, Sp.K.J.	(0315087204)	Anggota



**KEDOKTERAN**  
**Fakultas Kedokteran**  
**UNIVERSITAS TRISAKTI**  
2022/2023



**LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023  
0294/PUF/FK/2022-2023**

- 1. Judul Penelitian** : Hubungan hasil psikotest dengan Burn'out akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.
- 2. Skema Penelitian** : Penelitian Unggulan Fakultas (PUF)
- 3. Ketua Tim Pengusul**
- a. Nama : dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.
- b. NIDN : 0311097301
- c. Jabatan/Golongan : Asisten Ahli/III-B
- d. Program Studi : KEDOKTERAN
- e. Perguruan Tinggi : Universitas Trisakti
- f. Bidang Keahlian : Pendidikan Kedokteran  
Bulevar Hijau Blok G7 no 7
- g. Alamat Kantor/Telp/Fak/surel :  
Purnamawati@trisakti.ac.id
- 4. Anggota Tim Pengusul**
- a. Jumlah anggota : Dosen 2 orang
- b. Nama Anggota 1/bidang keahlian : dr. Revalita Wahab, M.Pd.Ked./Pendidikan Kedokteran
- c. Nama Anggota 2/bidang keahlian : dr. Erita Istriana, Sp.K.J./ILMU KEDOKTERAN JIWA
- d. Jumlah mahasiswa yang terlibat : 0 orang
- e. Jumlah alumni yang terlibat : 0 orang
- f. Jumlah laboran/admin : 0 orang
- 5. Waktu Penelitian**
- Bulan/Tahun Mulai : Agustus 2022
- Bulan/Tahun Selesai : Maret 2023
- 6. Luaran yang dihasilkan** :
- Hak Kekayaan Intelektual
- Publikasi di Jurnal
- 7. Biaya Total** : Rp50.000.000,-  
(Lima Puluh Juta)

Dekan



Dr. dr. Raditya Wratsangka, Sp.O.G., Subsp. Obginsos.  
NIDN: 0027056202

Jakarta, 27 Juli 2023  
Ketua Tim Pengusul



dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.  
NIDN: 0311097301

Direktur



Prof. Dr. Ir. Astri Rinanti, S.Si., M.T.

NIDN: 0308097001

## IDENTITAS PENELITIAN

Skema Penelitian	: Penelitian Unggulan Fakultas (PUF)
Judul Penelitian	: Hubungan hasil psikotest dengan Burn'out akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.
Fokus Penelitian	: Green Healthy Life
Rumpun Penelitian	: Perilaku Kesehatan
Mata Kuliah yang terkait	: Modul Pembelajaran dan Komunikasi (BK)
Topik Pengabdian kepada Masyarakat yang terkait	: Penyuluhan Pencegahan Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

### Tim Peneliti

Peneliti	NIK/ NIM	Posisi	Status	Program Studi	Fakultas
dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.	2489	Ketua	Dosen Trisakti	KEDOKT ERAN	FK
dr. Revalita Wahab, M.Pd.Ked.	2904	Anggota	Dosen Trisakti	KEDOKT ERAN	FK
dr. Erita Istriana, Sp.K.J.	3116	Anggota	Dosen Trisakti	PROFESI DOKTER	FK

Lokasi dan atau Tempat Penelitian	: Fakultas Kedokteran Univeristas Trisakti, Jl.Kyai Tapa No.1, Grogol, Grogol, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Dki Jakarta
Masa Penelitian	
Mulai	: Agustus 2022
Berakhir	: Maret 2023
Dana diusulkan	: Rp50.000.000,-
Sumber Pendanaan	: 5.2.03.8.01
Target Kesiapterapan Teknologi	: TKT 1
Produk Inovasi	:
Luaran	: Hak Kekayaan Intelektual Publikasi di Jurnal

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Identitas Penelitian .....	iii
DAFTAR ISI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR TABEL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
RINGKASAN PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 1. PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 3. METODOLOGI PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 5. KESIMPULAN SEMENTARA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 6. RENCANA TINDAK LANJUT .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN 1. ROAD MAP PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN 2. LUARAN PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Resiliensi akademik, Academic Burnout .....	12
Tabel 2. Hubungan antara karakteristik responden dan resiliensi akademik dengan Burnout pada mahasiswa kedokteran .....	13

## **DAFTAR GAMBAR**

Mulai isi daftar gambar di sini ...

## RINGKASAN PENELITIAN

Perubahan proses pembelajaran pada masa pandemi menyebabkan mahasiswa perlu beradaptasi. Perubahan proses pembelajaran dari tatap muka menjadi daring dan hybrid serta paparan materi pembelajaran yang banyak, jadwal yang padat, dan perubahan lingkungan belajar dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan baik fisik maupun emosional, sinisme, dan menurunnya efikasi diri. Prevalensi *burnout* yang dialami mahasiswa bidang kesehatan mencapai 44,9% sehingga perlu ada resiliensi akademik dalam menghadapi tantangan pada proses pembelajaran. **Tujuan:** Menggali penyebab *burnout* akademik dan menilai hubungan resiliensi dengan *burn-out* akademik pada mahasiswa kedokteran di masa pandemi. **Manfaat:** Hasil penelitian dapat digunakan untuk peningkatan kualitas pendidikan kedokteran di Indonesia maupun internasional. **Metode:** Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional* pada 105 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tingkat 2, dilanjutkan dengan penelitian kualitatif dengan *Focus Group Discussion* (FGD) pada 26 orang mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-berat. Data resiliensi akademik diambil dari data sekunder hasil pemeriksaan psikotest saat seleksi penerimaan mahasiswa dan pengukuran *burnout* akademik dilakukan dengan kuesioner School Burn'out Inventory versi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi. **Keterkaitan dengan roadmap:** Penelitian menilai bidang Pendidikan *kedokteran* yang sesuai dengan *roadmap* penelitian pribadi ketua peneliti dan hasil penelitian dapat digunakan untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang sesuai dengan *roadmap* penelitian fakultas pada bidang *green healthy*. **Hasil:** Sebanyak 62,5% mahasiswa mengalami *burnout* ringan dan 4,8% yang tidak mengalami *burnout*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang - berat sebesar 32,7%. Kejadian *burnout* yang cukup tinggi memerlukan penanganan khusus agar tidak menjadi lebih berat. Resiliensi akademik tidak berhubungan secara statistik dengan *burnout* yang dialami ( $p>0.05$ ). **Kesimpulan:** Mahasiswa kedokteran yang mengalami *burnout* sedang-berat sebanyak 32,7%. Tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi. **Rencana tindak lanjut:** Perlu diukur tingkatan *burnout* pada mahasiswa dan faktor penyebabnya sehingga dapat dilakukan penanganan dan pencegahan untuk mencegah terjadinya gangguan mental. **Luaran** yang telah dihasilkan berupa HKI dan publikasi di jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia Sinta 2).

Kata Kunci :

Resiliensi akademik, *burnout* akademik, mahasiswa kedokteran

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020-2022 menyebabkan perubahan besar pada dunia pendidikan kedokteran terutama ketika pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka langsung harus berubah menjadi pembelajaran jarak jauh melalui berbagai *platform*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Surat Edaran nomor 4 Tahun 2020 tertanggal 24 Maret 2020 mengeluarkan kebijakan tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease dengan menganjurkan untuk melakukan proses pembelajaran dari rumah melalui pembelajaran daring.<sup>1</sup>

Perubahan proses pembelajaran di masa pandemi, perlu diadaptasi oleh mahasiswa termasuk mahasiswa kedokteran. Paparan proses pembelajaran yang lama dan panjang setiap hari, materi pembelajaran yang sangat banyak, perubahan lingkungan belajar yang biasanya dapat bercengkerama dengan teman menjadi terbatas, dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan baik fisik maupun emosional, pesimis atau perasaan negatif atau sinisme, dan menurunnya efikasi diri atau penurunan efektifitas profesional.<sup>2</sup>

Penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa bidang kesehatan mencapai 44,9%. Apabila tidak ditangani dengan baik, *burnout* yang dihadapi dapat berpengaruh terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental.<sup>3</sup>

Dalam upaya mengatasi *burnout* akademik, diperlukan adanya ketangguhan dalam menghadapi setiap tantangan yang dihadapi pada proses pembelajaran. Kemampuan untuk bertahan terhadap segala tantangan dikenal sebagai resiliensi akademik.<sup>4</sup> Resiliensi akademik adalah suatu kemampuan untuk mengatasi tantangan, situasi, dan hambatan yang dijumpai selama proses pembelajaran sehingga mahasiswa dapat beradaptasi dan menjalankan tugasnya dengan baik.<sup>5</sup> Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik diharapkan dapat mengatasi *burnout* yg dihadapi sehingga dapat memperoleh hasil akademik yang baik.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui tentang penyebab *burnout* akademik dan bagaimana gambaran resiliensi dan *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran terutama di masa pandemi.

### 1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi akademik mahasiswa kedokteran?
2. Bagaimana gambaran *burnout* akademik mahasiswa kedokteran?
3. Bagaimana hubungan antara resiliensi akademik mahasiswa kedokteran dan *burnout* akademik mahasiswa kedokteran?

### 1.3. Tujuan Penelitian

**Tujuan umum** penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja khususnya mahasiswa fakultas kedokteran dan mengurangi angka kejadian gangguan Kesehatan mental pada remaja dengan mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan burn-out akademik.

**Tujuan khusus** penelitian terdiri dari:

1. Mendapat gambaran resiliensi akademik mahasiswa kedokteran.

2. Mendapat gambaran *burn-out* akademik mahasiswa kedokteran.
3. Menilai hubungan antara resiliensi akademik mahasiswa kedokteran dan *burn-out* akademik

#### **1.4. Batasan Penelitian**

Penelitian terbatas pada pengukuran daya tahan kerja mahasiswa FK Trisakti Angkatan 2021 dan dihubungkan dengan *burnout* akademik yang dialami serta mencari penyebab burnout akademik yang dialami mahasiswa.

#### **1.5. Kaitan Penelitian dengan Road Map Penelitian Pribadi dan Road Map Penelitian Fakultas**

Penelitian menilai bidang Pendidikan *kedokteran* yang sesuai dengan *roadmap* penelitian pribadi ketua peneliti dan hasil penelitian dapat digunakan untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang sesuai dengan roadmap penelitian fakultas pada bidang *green healthy*.

## BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran menjadi masalah yang penting dan harus menjadi perhatian pihak fakultas. Tuntutan profesi bidang kesehatan mengutamakan keselamatan pasien membuat profesi ini harus sempurna dan tidak boleh melakukan kesalahan. Hal tersebut berimbas pada pendidikan kedokteran dengan kurikulum yang sangat padat dan dapat menyebabkan terjadinya gejala dari *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Lingkungan pembelajaran di Fakultas kedokteran dapat menjadi stres tersendiri bagi mahasiswa. Stres ini bila tidak ditangani dengan baik dan sebaiknya dideteksi secara dini serta memberikan dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami stres. Hal tersebut dapat berdampak kepada pencapaian akademiknya mahasiswa tersebut. Sehingga perlu diciptakan suasana yang positif dalam lingkungan pembelajarannya dan mencegah terjadinya dampak negative dari *burnout* tersebut. Masa pandemi Covid-19 juga berdampak pada pendidikan kedokteran. Secara umum di populasi masyarakat, perasaan khawatir, tidak dapat tidur, rasa ingin bunuh diri, post trauma stress disorder, dan obsesif-kompulsif, meningkat selama masa pandemi. Beberapa hasil penelitian pada komunitas kedokteran, rata-rata sebanyak 76% residen yang menempuh pendidikan mengalami *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan 27,2% mahasiswa kedokteran mengalami gejala depresi dan 11,1% memiliki ide bunuh diri. Sebanyak 44,9% mahasiswa kedokteran tahun pertama mengalami *burnout syndrome* yang disebabkan kesulitan adaptasi perubahan metode pembelajaran yang dilaksanakan secara daring dan luring. Pada masa pandemi, mahasiswa kedokteran merasa lelah secara emosional dan kualitas tidur berkurang sehingga dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental. Ketahanan psikologis (*psychological resilience*) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bisa beradaptasi dengan stres dan kesulitan. Stres dan kesulitan bisa berasal dari keluarga atau masalah hubungan dengan orang lain, masalah kesehatan, atau tempat kerja atau lingkungan, dan kekhawatiran tentang keuangan. Daya tahan (*resilience*) juga bermakna kemampuan seseorang menanggung atau beradaptasi dengan segala permasalahan ringan hingga berat, sesuatu yang alamiah ada didalam diri setiap orang, dapat dipelajari, dilatih bahkan dikembangkan. Daya tahan disertai usaha keras, ketekunan (*perseverance*) membuat seseorang mampu menghadapi tantangan, dan mampu bangkit dari keterpurukan. Beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan seseorang adalah 1). Penerimaan diri (*SelfAcceptance*). Menerima diri apa adanya mencakup kekuatan, kelemahan, dan berpikir positif. 2). Pengembangan diri. Seseorang dimungkinkan mengalami perkembangan jika terbuka pada setiap pengalaman dan tantangan hidup. 3). Tujuan hidup. Seseorang akan merasa hidupnya berarti dan memiliki tujuan hidup akan lebih tangguh ketimbang orang yang tak memiliki tujuan hidup. 4). Adaptasi. Daya tahan ditentukan oleh keahlian dan kemampuan seseorang menguasai lingkungan. Orang yang memiliki daya tahan baik adalah yang mampu melepaskan sesuatu dan sadar bahwa tidak segala sesuatu yang terjadi perlu diberi respon. 5). Otonomi. Kemandirian dan kesadaran akan otoritasnya membuat orang bersikap atas pikirannya dan nilai-nilai yang dianutnya dan bukan berada dibawah tekanan atau perintah. 6). Hubungan positif dengan orang lain. Relasi yang baik dengan orang lain menjadi sumber daya tahan seseorang menghadapi kesulitan.

## BAB 3. METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik nomor 181/KER/FK/XI/2022 dan dilakukan pada bulan Januari – Mei 2023.

### 3.2. Metode Penelitian

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* pada 105 responden yang dilanjutkan dengan penelitian kualitatif yang menggali penyebab *burnout* dan upaya penanggulangannya melalui *Focus Group Discussion* (FGD) pada 26 mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-berat.

Responden adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tahun kedua yang masuk pada tahun 2021. Angkatan tersebut merupakan kelompok mahasiswa yang paling banyak mengalami perubahan proses pembelajaran, mulai dari pembelajaran daring pada saat awal kuliah, kemudian mengalami proses pembelajaran *hybrid* dan luring.

Data resiliensi akademik diperoleh dari data sekunder hasil pemeriksaan psikotest saat seleksi penerimaan mahasiswa. Pemeriksaan dilakukan oleh psikolog dan hasil pemeriksaan psikotest yang diambil adalah aspek daya tahan kerja yang dikategorikan menjadi daya tahan yang kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pemeriksaan psikotest saat seleksi penerimaan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dilakukan dengan menilai 3 aspek, yaitu aspek kecerdasan, aspek kepribadian, dan aspek sikap kerja. Pada aspek kecerdasan diperoleh gambaran kecerdasan umum, daya analisa sintesa, mengonsep dan berbahasa, mengolah angka, daya abstraksi spasial, dan daya ingat. Penilaian aspek kepribadian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran terkait keyakinan atas kemampuan diri, kemandirian, keterbukaan atas hal baru, pengelolaan emosi, kepedulian terhadap orang lain, penyesuaian diri, kerjasama, dan dorongan untuk mengarahkan. Sedangkan penilaian aspek sikap kerja meliputi motivasi berprestasi, daya tahan kerja, dan sistematika kerja. Berdasarkan ketiga aspek tersebut disimpulkan kemampuan dasar secara psikologis calon mahasiswa untuk dapat bertahan dan menyelesaikan kuliah di fakultas kedokteran.

Pengukuran *burnout* akademik dilakukan dengan menggunakan kuesioner *School Burn'out Inventory* (SBI) versi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi dengan nilai *Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy* (KMO-MSA) sebesar 0,868 dengan  $p = 0,000$  serta nilai Alpha Cronbach sebesar 0,831, yang menunjukkan kuesioner SBI valid dan reliable.<sup>6</sup>

*School Burn'out Inventory* (SBI) terdiri dari 9 item pertanyaan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu kelelahan emosional (1,2,4,7,9), sinisme (2,5,6), penurunan pencapaian personal (3,8). Setiap item dijawab dengan skala likert 0-6, yaitu : tidak pernah (0), beberapa kali dalam 1 tahun (1), sekali dalam 1 bulan (2), beberapa kali dalam 1 bulan (3), 1 kali dalam 1 minggu (4), beberapa kali dalam 1 minggu (5), setiap hari (6).<sup>6</sup>

*Focus group discussion* (FGD) terbagi menjadi dua kelompok untuk menggali penyebab *burnout* yang dialami oleh responden, penyesuaian diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan pemecahan masalah.<sup>7</sup>

### 3.3. Metode Analisis

Analisis data statistik dilakukan dengan program SPSS® versi 26 (IBM, IL, USA) menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan resiliensi dan *burnout* akademik dengan nilai kemaknaan 95%.

### 3.4. Indikator Capaian Penelitian

Menghasilkan HKI dan karya publikasi di jurnal terakreditasi Sinta 2

## BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rentang usia responden pada penelitian ini adalah 18-21 tahun dengan rerata  $19,24 \pm 0,76$ . Sebagian besar responden berusia 18-19 tahun (74%), berjenis kelamin perempuan (82.7%), memiliki resiliensi akademik pada kategori cukup-baik (60,6%), dan 95,2% mengalami *burnout* dengan 32,7% termasuk dalam kategori *burnout* sedang-berat. Hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan pada 375 mahasiswa kedokteran di India pada tahun 2017. Penelitian tersebut mendapatkan mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-sangat berat sebanyak 48,52%, terdiri dari 44,8% mengalami *burnout* sedang, 3,2% mengalami *burnout* berat, 0,52% mengalami mengalami *burnout* sangat berat.<sup>8</sup> Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ilmu kesehatan di Medan pada tahun 2020 yang mendapatkan bahwa mahasiswa keperawatan yang mengalami *burnout* tinggi sebanyak 48,2%.<sup>9</sup>

Penyebab *burnout* yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang berubah selama masa pandemi. Jadwal belajar yang padat, monoton, kehilangan teman berbagi cerita dan tawa dapat menjadi faktor pemicu terjadinya *burnout*. Penggalan penyebab *burnout* yang dialami mahasiswa kedokteran dilakukan secara kualitatif dengan wawancara pada FGD mendapatkan bahwa penyebab *burnout* yang dialami mahasiswa adalah terkait pengelolaan waktu, jadwal yang sangat padat, perubahan jadwal mendadak, materi pembelajaran yang sangat banyak, penyesuaian diri pada tahun pertama, belum menemukan cara belajar yang efektif, dan masalah pribadi dan keluarga.

*“Saya merasakan burnout karena jadwalnya yang sangat padat”*

*“Merasa burnout pada waktu mahasiswa baru karena jadwal pada, saking padatnya malah males belajar, stagnan tapi semester ini sudah tidak terlalu malah sekarang seru banget.”*

*“Burnout pasti terutama masih mahasiswa baru. Penyesuaian diri, dan waktu mahasiswa baru saya ada masalah pribadi, karena mama saya sakit. Pas mahasiswa baru terasa banget karena harus imbangin kedua hal itu.”*

*“Seperti sama temen lainnya. Yang pertama masalah penyesuaian, kalau sekarang sudah tahu menyesuaikan. Kalau di FK ada modul-modul yang saya suka seperti Sistem Kardiovaskuler, kalau biokimia saya tidak suka.” Saya fokus pada modul yang saya suka saja.*

*“Jadwalnya padat, materinya padat sedangkan ujiannya setiap 2 minggu sekali di situ berat, jadi capek.”*

*“Kalau sekarang sudah bisa beradaptasi, burnout-nya sekarang kalau mau ujian CBT.”*

*“Pindah dari daerah ke Jakarta adalah satu yang membuat saya burnout . Cukup berpengaruh ke saya karena tidak pernah pisah dari orang tua”*

*Burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di Brazil tahun 2017, yaitu sebanyak 42,6% mahasiswa tahun pertama mengalami *burnout* sedang-berat. *burnout* pada mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua sampai tahun terakhir.<sup>3</sup> Hal ini dapat dijelaskan bahwa pada mahasiswa tahun pertama terjadi perubahan lingkungan belajar sehingga harus menyesuaikan diri dengan banyak hal. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan belajar baru di perguruan tinggi, perubahan kurikulum yang awalnya *teacher centered* menjadi *student centered*, perubahan tingkat kesulitan materi pembelajaran, perubahan teman belajar, jauh dari orang tua, masalah keluarga dan masalah pribadi. Kondisi ini memicu terjadinya kelelahan emosional sehingga dapat menyebabkan optimisme menurun, meningkatnya rasa pesimis atau sinisme sehingga berakibat penurunan pencapaian hasil akademik.<sup>3,10</sup>

**Tabel 1.**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Resiliensi, dan  
*Burnout Akademik*

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
18-19 tahun	77	74.0
20-21 tahun	27	26.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	18	17.3
Perempuan	86	82.7
<b>Resiliensi Akademik</b>		
Kurang	41	39.4
Cukup	61	58.7
Baik	2	1.9
<b><i>Burnout Akademik</i></b>		
Tidak burnout	5	4.8
Burnout ringan	65	62.5
Burnout sedang	31	29.8
Burnout berat	3	2.9

Berkurangnya waktu tidur dapat meningkatkan kejadian *burnout*. Penelitian pada perawat di Athena, Yunani pada tahun 2014 mendapatkan hasil perawat-perawat yang makin sering bertugas jaga malam dan kurang waktu tidurnya lebih banyak yang mengalami *burnout*.<sup>12</sup> Di perguruan tinggi, mahasiswa seringkali harus mengurangi waktu tidur mereka untuk menyesuaikan dan mengatasi beban sebagai mahasiswa. Mahasiswa kedokteran, khususnya, sering dianggap memiliki waktu luang yang lebih sedikit, waktu perkuliahan yang lebih lama, dan jam kerja yang lebih lama dibanding mahasiswa program studi lain. Beberapa penelitian menguatkan hasil ini dan menunjukkan peningkatan insiden stress dan kelelahan emosional di kalangan mahasiswa kedokteran.<sup>11-12</sup>

*“Biasanya sih baru tidur antara jam 2 pagi sampai 3 pagi”*

“Biasanya antara jam 1 atau 2 setelah belajar KKD atau setelah menyelesaikan log book.”

“Tidur seselesaiannya belajar, tapi biasanya dibatasin sih dok jam setengah dua dok, dan dilanjutkan lagi belajarnya di pagi hari.”

“Kalau saya batas sampai jam 1. Kalau tidak, saya tidur jam 10 bangun jam 2 terus sampai pagi tidak tidur lagi, lanjut belajar lagi.”

“Saya sepertinya tidak tidur dok... antara tidur tidak tidur. Apalagi jika ada learning issue yang belum ketemu.”

Pada analisis bivariat (tabel 2), tidak terdapat hubungan secara statistik antara usia, jenis kelamin, dan resiliensi akademik dengan *burnout* akademik yang dialami mahasiswa ( $p > 0.05$ ). Walaupun demikian, dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan usia lebih muda lebih banyak yang mengalami *burnout*. Hasil ini dapat disebabkan karena usia yang lebih muda belum cukup matang untuk menghadapi berbagai tuntutan pada proses pembelajaran. Seiring dengan perjalanan waktu, maka mereka akan lebih dewasa dan lebih tangguh dalam menjalankan peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa kedokteran. Masa transisi dari usia remaja ke usia dewasa muda merupakan suatu masa yang kompleks yang dapat berpengaruh buruk terhadap keinginan atau kemampuan mereka dalam menghadapi masa pembelajaran.<sup>13</sup> Hal tersebut menjadikan usia merupakan salah satu faktor untuk mahasiswa menghadapi situasi akademik yang baru sehingga dapat menerapkan strategi penyesuaian diri untuk mengelola stressor seperti beban akademik.<sup>14</sup> Bertambahnya usia mahasiswa dan semakin tinggi masa pendidikan berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa melakukan *coping* penyesuaian yang akan berpengaruh positif dalam proses pembelajarannya.<sup>15</sup>

**Tabel 2.**

Hubungan antara karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), Resiliensi dengan *burnout* pada mahasiswa kedokteran

Variabel	Tidak burnout - burnout ringan n (%)	burnout sedang - berat (n (%))	p
Usia			
18-19 tahun	51 (66.2)	26 (33.8)	0.693
20-21 tahun	19 (70.4)	8 (29.6)	
Jenis Kelamin	10 (55.6)	8 (44.4)	0.242
Laki-laki	60 (69.8)	26 (30.2)	

## Perempuan

Resiliensi Akademik			
Kurang	29 (70.7)	12 (29.3)	0.689
Cukup-Baik	41 (65.1)	22 (34.9)	

Keterangan: n= frekuensi; % = persentase; =uji *Chisquare*, dilakukan penggabungan sel

Ditinjau dari segi jenis kelamin, mahasiswa berjenis kelamin laki-laki (44.4%) lebih banyak yang mengalami *burnout* sedang-berat dibandingkan dengan perempuan (30.2%). Hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan Nazari H pada mahasiswa kedokteran di Iran yang menemukan bahwa responden perempuan lebih banyak yang mengalami *burnout* sedang-berat dibandingkan laki-laki.<sup>16</sup> Perbedaan ini dapat dikarenakan bahwa mahasiswa perempuan dan laki-laki cenderung memiliki reaksi yang berbeda terhadap suatu tuntutan akademik. Dibandingkan mahasiswa laki-laki, mahasiswa perempuan lebih memiliki motivasi ekstrinsik dibandingkan motivasi intrinsik sehingga berakibat lebih mudah mengalami *burnout*.<sup>14</sup> Mahasiswa perempuan juga lebih rentan terhadap stres dan kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.<sup>17</sup> Hasil tidak ada perbedaan bermakna antara jenis kelamin dan *burnout* akademik pada penelitian ini ( $p=0.242$ ) sejalan dengan penelitian pada mahasiswa kedokteran tahun pertama yang dilakukan di Indonesia yang juga mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan terjadinya *burnout*. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama beresiko mengalami *burnout* akademik.<sup>18</sup>

Mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-berat berpotensi untuk tidak dapat beradaptasi dengan tekanan, kesulitan dan penderitaan akibat tuntutan akademik sehingga berpotensi mengalami dampak buruk terhadap kesehatan mental.<sup>19</sup>

Resiliensi akademik merupakan gambaran ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi peristiwa negatif atau tantangan atau tuntutan besar, yang dirasakan menekan dan menghambat proses pembelajaran mereka sehingga pada akhirnya mereka mampu beradaptasi dan menjalankan tuntutan akademik dengan baik.<sup>5</sup>

Secara psikologis, resiliensi akademik terbentuk oleh 4 faktor utama yaitu ketangguhan akademik, pemecahan masalah kecerdasan, menghadapi kesulitan, dan penyesuaian diri.<sup>5</sup> Mahasiswa perlu mengadopsi kemampuan resiliensi agar mampu beradaptasi secara positif apabila mengalami kesulitan akademik. Pada tabel 1 tampak bahwa sebagian besar responden dinilai memiliki resiliensi akademik yang cukup (58.7%), namun responden yang memiliki resiliensi yang baik hanya 1.9% dan sisanya 39.4% tergolong dalam kelompok yang memiliki resiliensi kurang baik. Hal ini dapat menjadi penyebab sulitnya mahasiswa beradaptasi terhadap perubahan lingkungan belajar, sehingga menyebabkan tingginya angka *burnout*. Namun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara resiliensi akademik dengan *burnout* yang dialami seperti tampak pada tabel 2.

Pada wawancara FGD, didapatkan hasil bahwa responden menyatakan bahwa kegiatan kemahasiswaan dapat membantu mereka dalam mengatasi *burnout* akademik karena pada kegiatan kemahasiswaan terdapat berbagai kegiatan yang sesuai dengan minat mereka. Namun kegiatan kemahasiswaan tersebut dapat juga menjadi sumber *burnout* apabila mereka memiliki tanggungjawab yang lebih besar pada kegiatan tersebut atau kegiatan bersamaan dengan minggu ujian. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhana, Y.W. mendapatkan hasil hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik.<sup>19</sup>

*“Saya ikut AMSA, dok. Kegiatan tersebut kalau ada acaranya dekat ujian bisa bikin stress tapi kalo tidak dekat ujian jadi fun.”*

*“Kalau saya ikut futsal dok. Kalau buat saya sendiri datang hanya buat release stress dan tidak mengganggu kegiatan belajar”*

*“ Saya di AMSA, kalau ada acara dan kita jadi panitia intinya jadi menambah stress.”*

*“Kegiatan kemahasiswaan bisa jadi release stress, kegiatan mengasyikkan, tapi kalo kegiatan dekat ujian malah nambah stress”*

Penanganan *burnout* akademik tidak dapat hanya bergantung pada resiliensi akademik yang dimiliki. Penelitian Kim pada tahun 2017 di Korea mendapatkan hasil bahwa diperlukan dukungan sosial untuk mengatasi *burnout* yang dihadapi mahasiswa. Dukungan dari sekolah atau guru paling besar dalam mengatasi *burnout* siswa, namun dukungan orang tua dan teman sebaya juga berhubungan dengan signifikan dalam mengatasi *burnout*.<sup>20</sup>

*“kalau saya belum ada bayangan apa yang kampus bisa bantu. Mungkin cukup sih dari kampus karena mahasiswa bukan seperti SMA lagi”*

*“kalau saya lebih ke saran, jadwal jangan tiba-tiba direschedule sehingga membuat jadwal menjadi lebih padat.*

*“Kan ada dosen wali ya, dok. Dosen wali itu sudah cukup membantu. Dosen wali saya cukup membantu.”*

*“ Waktu modul basic science ada peer mentoring dari kakak kelas, tapi sekarang ga ada.”*

*“Peer mentoring cukup membantu terutama untuk modul yang menjadi syarat supaya tidak DO dan untuk pelatihan keterampilan klinik dasar (KKD) sangat membantu.”*

*“dari saya juga membantu karena waktu mentoring ngejelasinnya pakai Bahasa kita jadi lebih paham.”*

*“Support system fasilitas perpustakaan, karena hybrid pagi online lalu KKD jadi kita harus zoom di kampus berarti di luar kelas. Mau di perpustakaan tapi belum buka dan repot cari ruangan buat kuliah online. Hari Jumat pun gitu pas kuliah bersamaan dengan solat jumat. Jadwal sebaiknya 1 hari online dan 1 hari offline supaya tidak repot dan itu membuat lelah. Untuk motivasi tambahin beasiswa, dok.”*

## **BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan: Sebanyak 62,5% mahasiswa kedokteran mengalami burnout ringan. Hanya 4,8% yang tidak mengalami burnout. Mahasiswa yang mengalami burnout sedang-berat sebesar 32,7%. Hasil ini cukup tinggi sehingga diperlukan penanganan khusus supaya tidak menjadi lebih berat.

Resiliensi akademik tidak berhubungan secara statistik dengan burnout yang dialami mahasiswa kedokteran pada masa pandemi ( $p > 0.05$ ). Penyebab *burnout* pada mahasiswa kedokteran karena pengelolaan waktu yang kurang baik, jadwal yang sangat padat, perubahan jadwal mendadak, materi pembelajaran yang sangat banyak, penyesuaian diri pada tahun pertama, belum menemukan cara belajar yang efektif, dan masalah pribadi dan keluarga.

Saran: Perlu diukur tingkatan burnout pada mahasiswa dan faktor penyebabnya sehingga dapat dilakukan penanganan dan pencegahan untuk mencegah terjadinya gangguan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

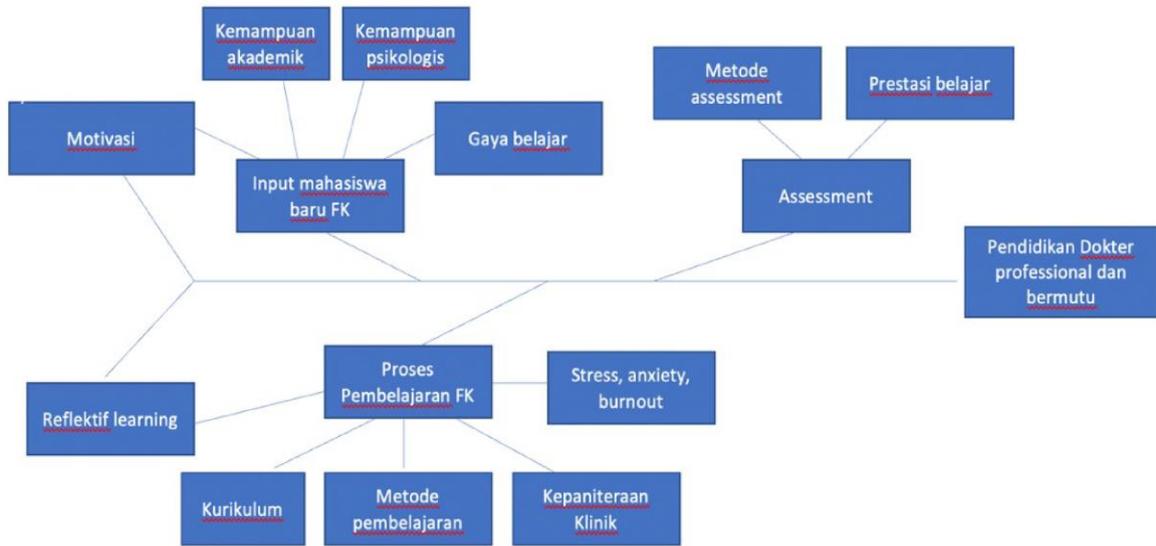
1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 03/24/20 | Berita, galeri [Internet]. Pusdiklat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2020. Available from: <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virusdisease-covid-19%0A>
2. Rodríguez-Marín J. International Classification of Diseases (WHO). *Encycl Appl Psychol Three-Volume Set*. 2004;349–53.
3. Dos Santos Boni RA, Paiva CE, De Oliveira MA, Lucchetti G, Fregnani JHTG, Paiva BSR. burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS One*. 2018;13(3):1–15.
4. Harahap ACP, Harahap SR, Harahap DPS. Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*. 2020;10(2).
5. Hendriani W. Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas (Monterey N L)*. 2017;14(2):139.
6. Rahman DH. Validasi School burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *J Penelit Ilmu Pendidik*. 2020;13(2):85–93.
7. Hardiansyah H, Putri AP, Wibisono MD, Utami DS, Diana D. Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia J Psikol*. 2020;9(3):185.
8. K.Vidhukumar, Majida Hamza. Prevalence and correlates of burnout among undergraduate medical students – A cross-sectional survey. *Indian J Psychol Med*. 2020;42:122–7.
9. Sagita DD, Daharnis D, Syahniar S. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt*. 2017;1(2):43.
10. Alsaad A, Alkhalaf AB, Alali KM, Alibrahim JH, Almahdi IS, Ali Alsaad C. burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. *Med Sci [Internet]*. 2021;25(107):146–56. Available from: [www.discoveryjournals.org](http://www.discoveryjournals.org)
11. Arora RS, Thawani R, Goel A. burnout and Sleep Quality: A Cross-Sectional Questionnaire-Based Study of Medical and Non-Medical Students in India. *Cureus*. 2015;7(10).
12. Kousloglou SA, Mouzas OD, Bonotis K, Roupa Z, Vasilopoulos A, Angelopoulos N V. Insomnia and burnout in Greek Nurses. *Hippokratia*. 2014;18(2):150–5.
13. Robards F, Bennett DL. What is adolescence and who are adolescents? *Youth health and adolescent medicine*. 2013. 3–29 p.
14. Cabras C, Konyukhova T, Lukianova N, Mondo M, Sechi C. Gender and country differences in academic motivation, coping strategies, and academic burnout in a sample of Italian and Russian first-year university students. *Heliyon [Internet]*. 2023;9(6):e16617. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16617>
15. Bonneville-Roussy A, Evans P, Verner-Filion J, Vallerand RJ, Bouffard T. Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemp Educ Psychol [Internet]*. 2017;48:28–42. Available from:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>

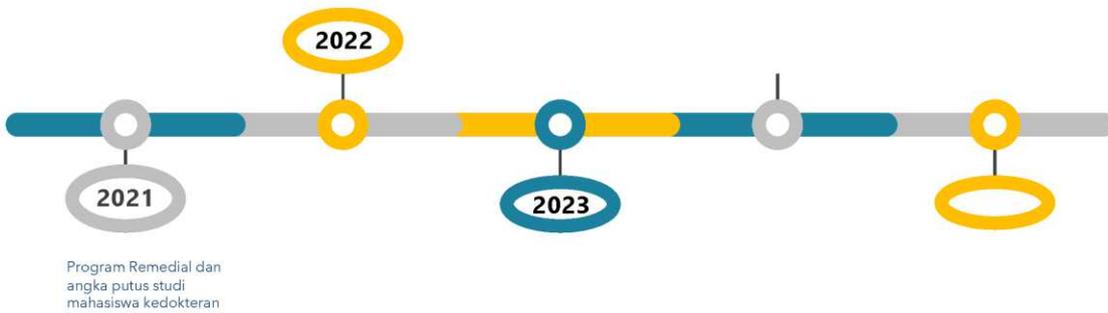
16. Nazari H, Jariani M, Beiranvand S, Saki M, Aghajeri N, Ebrahimzadeh F. The Prevalence of Job Stress and its Relationship with burnout Syndrome among the Academic Members of Lorestan University of Medical Sciences. *J Caring Sci* [Internet]. 2016;5(1):75–84. Available from: <http://dx.doi.org/10.15171/jcs.2016.008>
17. Purvanova RK, Muros JP. Gender differences in burnout : A meta-analysis. *J Vocat Behav* [Internet]. 2010;77(2):168–85. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
18. Palupi R, Findyartini A. The relationship between gender and coping mechanisms with burnout events in first-year medical students. *Korean J Med Educ*. 2019;31(4):331–42.
19. Wardhana Y, Kurniawan A. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. *J Psikol Klin dan Kesehat Ment Tahun*. 2018;Vol. 7:84–96.
20. Kim B, Jee S, Lee J, An S, Lee SM. Relationships between social support and student burnout : A meta-analytic approach. *Stress Heal*. 2018;34(1):127–34.

**LAMPIRAN 1. ROAD MAP PENELITIAN**

**Roadmap penelitian dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked (Ketua Peneliti)**

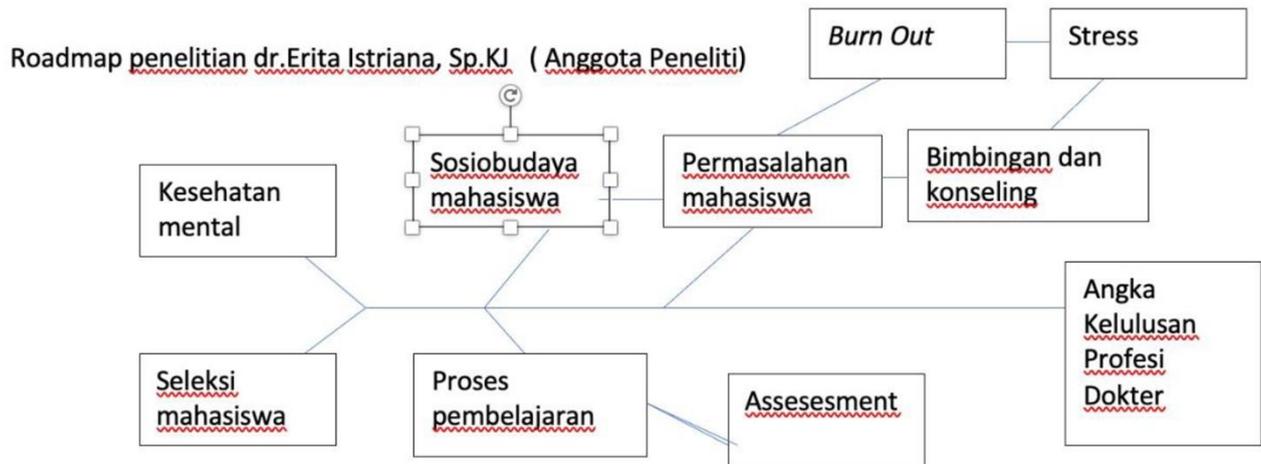


Hubungan hasil psikotest dengan Burn'out akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.



Program Remedial dan angka putus studi mahasiswa kedokteran

**PETA JALAN PENELITIAN <dr.Revalita Wahab, MPd.Ked>**



## **LAMPIRAN 2. LUARAN PENELITIAN**

### **LUARAN 1 :**

Kategori Luaran : Hak Kekayaan Intelektual

Status :

Jenis HKI : Hak Cipta

Nama HKI : Poster Pencegahan *Academic Burnout* pada mahasiswa Fakultas kedokteran

### **LUARAN 2 :**

Kategori Luaran : Publikasi di Jurnal

Status : Submitted

Jenis Publikasi Jurnal : Nasional Terakreditasi

Nama Jurnal : Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia (JPKI)

ISSN : 2252-5084

EISSN : 2654-5810

Lembaga Pengindek : SINTA 2

Url Jurnal : <https://jurnal.ugm.ac.id/jpki>

Judul Artikel : Resiliensi dan Burnout Akademik pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi:  
Penelitian *Cross-sectional*.



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan isi menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202352795, 7 Juli 2023

**Pencipta**  
Nama : dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked., dr. Revalita Wahab, M.Pd.Ked.,  
dkk  
Alamat : Bulevar Hijau Blok G7 No. 7 Kel. Pejuang, Bekasi, Jawa Barat, 17151  
Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama : Universitas Trisakti  
Alamat : Sentra HKI Universitas Trisakti, Lembaga Penelitian Dan Pengabdian  
Kepada Masyarakat Gedung M Lantai 11, Jl. Kyai Tapa No. 1 Grogol,  
Jakarta Barat, DKI JAKARTA 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : Karya Tulis  
Judul Ciptaan : Pencegahan Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas  
Kedokteran

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 6 Juli 2023, di Jakarta Barat  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Bertaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali  
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000485730

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



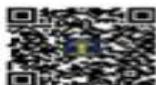
a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dissananto  
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri bertanggung untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

### LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.	Bulevar Hijau Blok G7 No. 7 Kel. Pejuang
2	dr. Revalita Wahab, M.Pd.Ked.	Jl.Cipinang Timur No.39 Rawamangus, RT 005 RW 003, Kelurahan Cipinang
3	dr. Erita Istriana, Sp.K.J.	Bendungan Jago RT 06/RW02, Serdang



# Pencegahan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Tjhin P.\*, Wahab R.\*, Istriana E.\*\*

\*Medical Education Unit, Faculty of medicine Universitas Trisakti, Jakarta -INDONESIA

\*\*Psychiatry Department, Faculty of medicine Universitas Trisakti, Jakarta -INDONESIA

## Latar Belakang

Paparan proses pembelajaran yang lama dan panjang setiap hari untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan oleh Fakultas, dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan baik fisik maupun emosional, pesimis, menurunnya efikasi diri, dan berpengaruh terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental. Sebagian besar mahasiswa FK Usakti mengalami *burnout* ringan (62,5%). Hanya 4,8% yang tidak mengalami *burnout*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang - berat sebesar 32,7%.

### Penyebab

- Kesulitan adaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik (beban belajar, perubahan metode pembelajaran, kesulitan menghadapi tantangan proses pembelajaran)
- Lingkungan belajar yang berubah selama masa pandemi: Jadwal belajar yang padat, monoton, kehilangan teman berbagi cerita dan tawa
- Relasi dengan orang lain

### Upaya Mengatasi *Burnout Akademik*

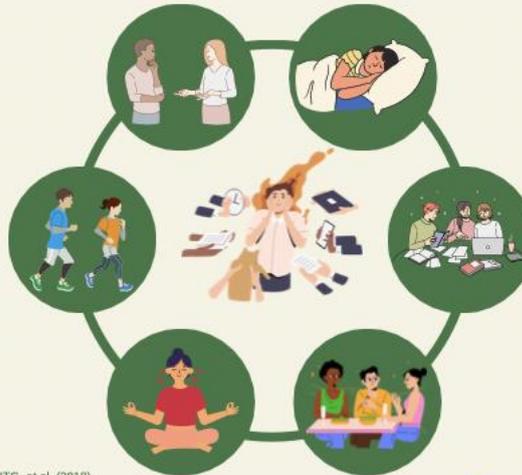
- Diperlukan adanya ketangguhan dalam menghadapi setiap tantangan yang dihadapi pada proses pembelajaran.
- Penerimaan diri (Self Acceptance), menerima diri apa adanya mencakup kekuatan, kelemahan, dan berpikir positif.
- Pengembangan diri.
- Tujuan hidup

### Tips Menghadapi *Burnout*

- Memahami pola stres
- Penerimaan diri
- Relaksasi diri

### Cara Mengatasi *Burnout*

- Mencari dukungan dan mengomunikasikan permasalahan yang dihadapi
- Lakukan aktivitas yang menyenangkan,
- Olahraga secara rutin,
- Tidur cukup,
- Relaksasi pernapasan.



### Daftar Pustaka :

1. Boni RAdS, Paiva CE, de Oliveira MA, Lucchetti G, Fregnani JHTG, et al. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS One*. 13(3): e0191746. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>
2. Wardhana Y.W. ; Kurmiawan A., (2018). Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana Di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* available at: <http://url.unair.ac.id/3cb97d00>
3. Dos Santos Boni RA, Paiva CE, De Oliveira MA, Lucchetti G, Fregnani JHTG, Paiva BSR. burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS One*. 2018;13(3):1-15.
4. Alsaad A, Alkhalaf AB, Alali KM, Albrahim JH, Almahdi IS, Ali Alsaad C. burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. *Med Sci [Internet]*. 2021;25(107):146-56. Available from: [www.discoveryjournals.org](http://www.discoveryjournals.org)
5. Kousioglou SA, Moutzas OD, Bonots K, Roupa Z, Vasilopoulos A, Angelopoulos N V. Insomnia and burnout in Greek Nurses. *Hippokratia*. 2014;18(2):150-5.
6. Cabras C, Konyukhova T, Lukianova N, Mondo M, Sechi C. Gender and country differences in academic motivation, coping strategies, and academic burnout in a sample of Italian and Russian first-year university students. *Heliyon [Internet]*. 2023;9(6):e16617. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16617>

# Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia

The Indonesian Journal of Medical Education

Home | About | User Home | Search | Current | Archives | Announcements | Statistics | Indexing & Abstracting | Sitemap | Contact

Home > User > Author > Active Submissions

## Active Submissions

ACTIVE ARCHIVE

ID	MM-DD SUBMIT	SEC	AUTHORS	TITLE	STATUS
86632	07-06	OR	Tjhin	ACADEMIC RESILIENCE AND BURNOUT OF MEDICAL STUDENTS...	Awaiting assignment

1 - 1 of 1 Items

### ARTICLE IN PRESS

List of the accepted articles for future issues.

Focus and Scope

Author Guidelines & Manuscript Template

Author Fees

Online Submission

Publication Ethics

## ORIGINAL RESEARCH

# ACADEMIC RESILIENCE AND BURNOUT OF MEDICAL STUDENTS DURING A PANDEMIC: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Tjhin P<sup>1\*</sup>, Wahab R<sup>1</sup>, Istriana E<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Medical Education Unit, Faculty of medicine Universitas Trisakti, Jakarta -INDONESIA

<sup>2</sup>Psychiatry Department, Faculty of medicine Universitas Trisakti, Jakarta -INDONESIA

\*Purnamawati Tjhin, contact: purnamawati@trisakti.ac.id

## ABSTRACT

**Background:** Due to pandemic Covid-19, learning process has changed and students had to adapt with online or e-learning. It has been shown to increase burden of learning materials, has caused significant academic disruption, and also psychological challenges of students as well as their educators. Academic burnout characterized by physical and emotional fatigue, cynicism, and decreased self-efficacy. The prevalence of academic burnout in medical students reaches 44.9%, which need student's resilience in facing challenges of learning process.

**Aims:** This study aimed to investigate the cause of academic burnout and relationship between resilience and academic burnout in medical students during the pandemic.

**Methods:** : Cross-sectional study was conducted to 105 second year of medical student from Faculty of Medicine, Trisakti University, using validated School Burn'out Inventory-Indonesian version to

assess burnout. Twenty six students from the sample, who experienced moderate to severe burnout joined Focus Group Discussion (FGD) to discuss about their burnout factors. Academic resilience data were taken from student's prior psychological test results.

**Results:** There were 62.5% students experienced mild burnout and only 4.8% students did not have burnout. Meanwhile 32.7% of them experienced moderate to severe burnout. The result is considerably high, so there should be specific treatments to avoid worse symptoms and impacts of academic burnout. Academic resilience was not statistically related to burnout ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** There were 32.7% medical students experienced moderate to severe burnout, and academic resilience was not associated with academic burnout in medical students during the pandemic.

**Keywords:** Academic resilience, academic burnout, medical students

### Practice Points

It is necessary to measure the level of academic burnout and its causal factors, to prevent mental disorders on medical students.

## RESILIENSI DAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI MASA PANDEMI: PENELITIAN *CROSS-SECTIONAL*

Tjhin P<sup>1\*</sup>, Wahab R<sup>1</sup>, Istriana E<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Medical Education Unit, Faculty of medicine Universitas Trisakti, Jakarta -INDONESIA

<sup>2</sup>Psychiatry Department, Faculty of medicine Universitas Trisakti, Jakarta -INDONESIA

\*Purnamawati Tjhin, contact: purnamawati@trisakti.ac.id

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Perubahan proses pembelajaran pada masa pandemi menyebabkan mahasiswa perlu beradaptasi. Perubahan proses pembelajaran dari tatap muka menjadi daring dan hybrid serta paparan materi pembelajaran yang banyak, jadwal yang padat, dan perubahan lingkungan belajar dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan baik fisik maupun emosional, sinisme, dan menurunnya efikasi diri. Prevalensi *burnout* yang dialami mahasiswa bidang kesehatan mencapai 44,9% sehingga perlu ada resiliensi akademik dalam menghadapi tantangan pada proses pembelajaran.

**Tujuan:** Menggali penyebab *burnout* akademik dan menilai hubungan resiliensi dengan *burn-out* akademik pada mahasiswa kedokteran di masa pandemi.

**Metode:** Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional* pada 105 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tingkat 2, dilanjutkan dengan penelitian kualitatif dengan *Focus Group Discussion* (FGD) pada 26 orang mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-berat. Data resiliensi akademik diambil dari data sekunder hasil pemeriksaan psikotest saat seleksi penerimaan mahasiswa dan pengukuran *burnout* akademik dilakukan dengan kuesioner School Burn'out Inventory versi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi.

**Hasil:** Sebanyak 62,5% mahasiswa mengalami *burnout* ringan dan 4,8% yang tidak mengalami *burnout*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang - berat sebesar 32,7%. Kejadian *burnout* yang cukup tinggi memerlukan penanganan khusus agar tidak menjadi lebih berat. Resiliensi akademik tidak berhubungan secara statistik dengan *burnout* yang dialami ( $p>0.05$ ).

**Kesimpulan:** Mahasiswa kedokteran yang mengalami burnout sedang-berat sebanyak 32,7%. Tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan burnout akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi.

**Kata kunci:** Resiliensi akademik, burnout akademik, mahasiswa kedokteran

### **Practice Points**

Perlu diukur tingkatan burnout pada mahasiswa dan faktor penyebabnya sehingga dapat dilakukan penanganan dan pencegahan untuk mencegah terjadinya gangguan mental.

## **INTRODUCTION/LATAR BELAKANG**

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020-2022 menyebabkan perubahan besar pada dunia pendidikan kedokteran terutama ketika pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka langsung harus berubah menjadi pembelajaran jarak jauh melalui berbagai *platform*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Surat Edaran nomor 4 Tahun 2020 tertanggal 24 Maret 2020 mengeluarkan kebijakan tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease dengan menganjurkan untuk melakukan proses pembelajaran dari rumah melalui pembelajaran daring.<sup>1</sup>

Perubahan proses pembelajaran di masa pandemi, perlu diadaptasi oleh mahasiswa termasuk mahasiswa kedokteran. Paparan proses pembelajaran yang lama dan panjang setiap hari, materi pembelajaran yang sangat banyak, perubahan lingkungan belajar yang biasanya dapat bercengkerama dengan teman menjadi terbatas, dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan baik fisik maupun emosional, pesimis atau perasaan negatif atau sinisme, dan menurunnya efikasi diri atau penurunan efektifitas profesional.<sup>2</sup>

Penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa bidang kesehatan mencapai 44,9%. Apabila tidak ditangani dengan baik, *burnout* yang dihadapi dapat berpengaruh terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental.<sup>3</sup>

Dalam upaya mengatasi burnout akademik, diperlukan adanya ketangguhan dalam menghadapi setiap tantangan yang dihadapi pada proses pembelajaran. Kemampuan untuk bertahan terhadap segala tantangan dikenal sebagai resiliensi akademik.<sup>4</sup> Resiliensi akademik adalah suatu kemampuan untuk mengatasi tantangan, situasi, dan hambatan yang dijumpai selama proses pembelajaran sehingga mahasiswa dapat beradaptasi dan menjalankan tugasnya dengan baik.<sup>5</sup> Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik diharapkan dapat mengatasi *burnout* yg dihadapi sehingga dapat memperoleh hasil akademik yang baik.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui tentang penyebab *burnout* akademik dan bagaimana gambaran resiliensi dan *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran terutama di masa pandemi.

## **METHODS/METODE**

Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik nomor 181/KER/FK/XI/2022 dan dilakukan pada bulan Januari – Mei 2023. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* pada 105 responden yang dilanjutkan dengan penelitian kualitatif yang menggali penyebab *burnout* dan upaya penanggulangannya melalui *Focus Group Discussion* (FGD) pada 26 mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-berat.

Responden adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tahun kedua yang masuk pada tahun 2021. Angkatan tersebut merupakan kelompok mahasiswa yang paling banyak mengalami perubahan proses pembelajaran, mulai dari pembelajaran daring pada saat awal kuliah, kemudian mengalami proses pembelajaran *hybrid* dan luring.

Data resiliensi akademik diperoleh dari data sekunder hasil pemeriksaan psikotest saat seleksi penerimaan mahasiswa. Pemeriksaan dilakukan oleh psikolog dan hasil pemeriksaan

psikotest yang diambil adalah aspek daya tahan kerja yang dikategorikan menjadi daya tahan yang kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pemeriksaan psikotest saat seleksi penerimaan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dilakukan dengan menilai 3 aspek, yaitu aspek kecerdasan, aspek kepribadian, dan aspek sikap kerja. Pada aspek kecerdasan diperoleh gambaran kecerdasan umum, daya analisa sintesa, mengonsep dan berbahasa, mengolah angka, daya abstraksi spasial, dan daya ingat. Penilaian aspek kepribadian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran terkait keyakinan atas kemampuan diri, kemandirian, keterbukaan atas hal baru, pengelolaan emosi, kepedulian terhadap orang lain, penyesuaian diri, kerjasama, dan dorongan untuk mengarahkan. Sedangkan penilaian aspek sikap kerja meliputi motivasi berprestasi, daya tahan kerja, dan sistematika kerja. Berdasarkan ketiga aspek tersebut disimpulkan kemampuan dasar secara psikologis calon mahasiswa untuk dapat bertahan dan menyelesaikan kuliah di fakultas kedokteran.

Pengukuran *burnout* akademik dilakukan dengan menggunakan kuesioner *School Burn'out Inventory (SBI)* versi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi dengan nilai *Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO-MSA)* sebesar 0,868 dengan  $p = 0,000$  serta nilai Alpha Cronbach sebesar 0,831, yang menunjukkan kuesioner SBI valid dan reliable.<sup>6</sup>

*School Burn'out Inventory (SBI)* terdiri dari 9 item pertanyaan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu kelelahan emosional (1,2,4,7,9), sinisme (2,5,6), penurunan pencapaian personal (3,8). Setiap item dijawab dengan skala likert 0-6, yaitu : tidak pernah (0), beberapa kali dalam 1 tahun (1), sekali dalam 1 bulan (2), beberapa kali dalam 1 bulan (3), 1 kali dalam 1 minggu (4), beberapa kali dalam 1 minggu (5), setiap hari (6).<sup>6</sup>

*Focus group discussion (FGD)* terbagi menjadi dua kelompok untuk menggali penyebab *burnout* yang dialami oleh responden, penyesuaian diri, ketanggungan, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan pemecahan masalah.<sup>7</sup>

Analisis data statistik dilakukan dengan program SPSS® versi 26 (IBM, IL, USA) menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan resiliensi dan *burnout* akademik dengan nilai kemaknaan 95%.

## RESULTS AND DISCUSSION/HASIL DAN PEMBAHASAN

Rentang usia responden pada penelitian ini adalah 18-21 tahun dengan rerata  $19,24 \pm 0,76$ . Sebagian besar responden berusia 18-19 tahun (74%), berjenis kelamin perempuan (82.7%), memiliki resiliensi akademik pada kategori cukup-baik (60,6%), dan 95,2% mengalami *burnout* dengan 32,7% termasuk dalam kategori *burnout* sedang-berat. Hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan pada 375 mahasiswa kedokteran di India pada tahun 2017. Penelitian tersebut mendapatkan mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-sangat berat sebanyak 48,52%, terdiri dari 44,8% mengalami *burnout* sedang, 3,2% mengalami *burnout* berat, 0,52% mengalami mengalami *burnout* sangat berat.<sup>8</sup> Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ilmu kesehatan di Medan pada tahun 2020 yang mendapatkan bahwa mahasiswa keperawatan yang mengalami *burnout* tinggi sebanyak 48,2%.<sup>9</sup>

Penyebab *burnout* yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang berubah selama masa pandemi. Jadwal belajar yang padat, monoton, kehilangan teman berbagi cerita dan tawa dapat menjadi faktor pemicu terjadinya *burnout*. Penggalan penyebab *burnout* yang dialami mahasiswa kedokteran dilakukan secara kualitatif dengan wawancara pada FGD mendapatkan bahwa penyebab *burnout* yang dialami mahasiswa adalah terkait pengelolaan waktu, jadwal yang sangat padat, perubahan jadwal mendadak, materi pembelajaran yang sangat banyak, penyesuaian diri pada tahun pertama, belum menemukan cara belajar yang efektif, dan masalah pribadi dan keluarga.

*"Saya merasakan burnout karena jadwalnya yang sangat padat"*

*"Merasa burnout pada waktu mahasiswa baru karena jadwal pada, saking padatnya malah males belajar, stagnan tapi semester ini sudah tidak terlalu malah sekarang seru banget."*

“Burnout pasti terutama masih mahasiswa baru. Penyesuaian diri, dan waktu mahasiswa baru saya ada masalah pribadi, karena mama saya sakit. Pas mahasiswa baru terasa banget karena harus imbangin kedua hal itu.”

“Seperti sama temen lainnya. Yang pertama masalah penyesuaian, kalau sekarang sudah tahu menyesuaikan. Kalau di FK ada modul-modul yang saya suka seperti Sistem Kardiovaskuler, kalau biokimia saya tidak suka.” Saya fokus pada modul yang saya suka saja.

“Jadwalnya padat, materinya padat sedangkan ujiannya setiap 2 minggu sekali di situ berat, jadi capek.”

“Kalau sekarang sudah bisa beradaptasi, burnout-nya sekarang kalau mau ujian CBT.”

“Pindah dari daerah ke Jakarta adalah satu yang membuat saya burnout. Cukup berpengaruh ke saya karena tidak pernah pisah dari orang tua”

*Burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di Brazil tahun 2017, yaitu sebanyak 42,6% mahasiswa tahun pertama mengalami *burnout* sedang-berat. *burnout* pada mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua sampai tahun terakhir<sup>3</sup> Hal ini dapat dijelaskan bahwa pada mahasiswa tahun pertama terjadi perubahan lingkungan belajar sehingga harus menyesuaikan diri dengan banyak hal. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan belajar baru di perguruan tinggi, perubahan kurikulum yang awalnya *teacher centered* menjadi *student centered*, perubahan tingkat kesulitan materi pembelajaran, perubahan teman belajar, jauh dari orang tua, masalah keluarga dan masalah pribadi. Kondisi ini memicu terjadinya kelelahan emosional sehingga dapat menyebabkan optimisme menurun, meningkatnya rasa pesimis atau sinisme sehingga berakibat penurunan pencapaian hasil akademik.<sup>3,10</sup>

**Tabel 1.**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Resiliensi, dan  
*Burnout Akademik*

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
18-19 tahun	77	74.0
20-21 tahun	27	26.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-	18	17.3
laki	86	82.7
Perempuan		
<b>Resiliensi Akademik</b>		
Kurang	41	39.4
Cukup	61	58.7
Baik	2	1.9

### **Burnout Akademik**

Tidak burnout	5	4.8
Burnout ringan	65	62.5
Burnout sedang	31	29.8
Burnout berat	3	2.9

---

Berkurangnya waktu tidur dapat meningkatkan kejadian *burnout*. Penelitian pada perawat di Athena, Yunani pada tahun 2014 mendapatkan hasil perawat-perawat yang makin sering bertugas jaga malam dan kurang waktu tidurnya lebih banyak yang mengalami *burnout*.<sup>12</sup> Di perguruan tinggi, mahasiswa seringkali harus mengurangi waktu tidur mereka untuk menyesuaikan dan mengatasi beban sebagai mahasiswa. Mahasiswa kedokteran, khususnya, sering dianggap memiliki waktu luang yang lebih sedikit, waktu perkuliahan yang lebih lama, dan jam kerja yang lebih lama dibanding mahasiswa program studi lain. Beberapa penelitian menguatkan hasil ini dan menunjukkan peningkatan insiden stress dan kelelahan emosional di kalangan mahasiswa kedokteran.<sup>11-12</sup>

*“Biasanya sih baru tidur antara jam 2 pagi sampai 3 pagi”*

*“Biasanya antara jam 1 atau 2 setelah belajar KKD atau setelah menyelesaikan log book.”*

*“Tidur seselesaiannya belajar, tapi biasanya dibatasin sih dok jam setengah dua dok, dan dilanjutkan lagi belajarnya di pagi hari.”*

*“Kalau saya batas sampai jam 1. Kalau tidak, saya tidur jam 10 bangun jam 2 terus sampai pagi tidak tidur lagi, lanjut belajar lagi.”*

*“Saya sepertinya tidak tidur dok... antara tidur tidak tidur. Apalagi jika ada learning issue yang belum ketemu.”*

Pada analisis bivariat (tabel 2), tidak terdapat hubungan secara statistik antara usia, jenis kelamin, dan resiliensi akademik dengan *burnout* akademik yang dialami mahasiswa ( $p > 0.05$ ). Walaupun demikian, dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan usia lebih muda lebih banyak yang mengalami *burnout*. Hasil ini dapat disebabkan karena usia yang lebih muda belum cukup matang untuk menghadapi berbagai tuntutan pada proses pembelajaran. Seiring dengan perjalanan waktu, maka mereka akan lebih dewasa dan lebih tangguh dalam menjalankan peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa kedokteran. Masa transisi dari usia remaja ke usia dewasa muda merupakan suatu masa yang kompleks yang dapat berpengaruh buruk terhadap keinginan atau kemampuan mereka dalam menghadapi masa pembelajaran.<sup>13</sup> Hal tersebut menjadikan usia merupakan salah satu faktor untuk mahasiswa menghadapi situasi akademik yang baru sehingga dapat menerapkan strategi penyesuaian diri untuk mengelola stressor seperti beban akademik.<sup>14</sup> Bertambahnya usia mahasiswa dan semakin tinggi masa pendidikan berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa melakukan *coping* penyesuaian yang akan berpengaruh positif dalam proses pembelajarannya.<sup>15</sup>

**Tabel 2.**

Hubungan antara karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), Resiliensi dengan *burnout* pada mahasiswa kedokteran

---

Variabel	Tidak burnout - burnout ringan n (%)	burnout sedang - berat (n (%))	p
<b>Usia</b>			
18-19 tahun	51 (66.2)	26 (33.8)	0.693
20-21 tahun	19 (70.4)	8 (29.6)	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	10 (55.6)	8 (44.4)	0.242
Perempuan	60 (69.8)	26 (30.2)	
<b>Resiliensi Akademik</b>			
Kurang	29 (70.7)	12 (29.3)	0.689
Cukup-Baik	41 (65.1)	22 (34.9)	

Keterangan: n= frekuensi; % = persentase; =uji *Chisquare*, dilakukan penggabungan sel

Ditinjau dari segi jenis kelamin, mahasiswa berjenis kelamin laki-laki (44.4%) lebih banyak yang mengalami *burnout* sedang-berat dibandingkan dengan perempuan (30.2%). Hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan Nazari H pada mahasiswa kedokteran di Iran yang menemukan bahwa responden perempuan lebih banyak yang mengalami *burnout* sedang-berat dibandingkan laki-laki.<sup>16</sup> Perbedaan ini dapat dikarenakan bahwa mahasiswa perempuan dan laki-laki cenderung memiliki reaksi yang berbeda terhadap suatu tuntutan akademik. Dibandingkan mahasiswa laki-laki, mahasiswa perempuan lebih memiliki motivasi ekstrinsik dibandingkan motivasi intrinsik sehingga berakibat lebih mudah mengalami *burnout*.<sup>14</sup> Mahasiswa perempuan juga lebih rentan terhadap stres dan kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.<sup>17</sup> Hasil tidak ada perbedaan bermakna antara jenis kelamin dan *burnout* akademik pada penelitian ini ( $p=0.242$ ) sejalan dengan penelitian pada mahasiswa kedokteran tahun pertama yang dilakukan di Indonesia yang juga mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan terjadinya *burnout*. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama beresiko mengalami *burnout* akademik.<sup>18</sup>

Mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang-berat berpotensi untuk tidak dapat beradaptasi dengan tekanan, kesulitan dan penderitaan akibat tuntutan akademik sehingga berpotensi mengalami dampak buruk terhadap kesehatan mental.<sup>19</sup>

Resiliensi akademik merupakan gambaran ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi peristiwa negatif atau tantangan atau tuntutan besar, yang dirasakan menekan dan menghambat proses pembelajaran mereka sehingga pada akhirnya mereka mampu beradaptasi dan menjalankan tuntutan akademik dengan baik.<sup>5</sup>

Secara psikologis, resiliensi akademik terbentuk oleh 4 faktor utama yaitu ketangguhan akademik, pemecahan masalah kecerdasan, menghadapi kesulitan, dan penyesuaian diri.<sup>5</sup> Mahasiswa perlu mengadopsi kemampuan resiliensi agar mampu beradaptasi secara positif apabila mengalami kesulitan akademik. Pada tabel 1 tampak bahwa sebagian besar responden dinilai memiliki resiliensi akademik yang cukup (58.7%), namun responden yang memiliki resiliensi yang baik hanya 1.9% dan sisanya 39.4% tergolong dalam kelompok yang memiliki resiliensi kurang baik. Hal ini dapat menjadi penyebab sulitnya mahasiswa beradaptasi terhadap perubahan lingkungan belajar, sehingga menyebabkan tingginya angka *burnout*. Namun secara statistik tidak ditemukan

hubungan yang bermakna antara resiliensi akademik dengan burnout yang dialami seperti tampak pada tabel 2.

Pada wawancara FGD, didapatkan hasil bahwa responden menyatakan bahwa kegiatan kemahasiswaan dapat membantu mereka dalam mengatasi *burnout* akademik karena pada kegiatan kemahasiswaan terdapat berbagai kegiatan yang sesuai dengan minat mereka. Namun kegiatan kemahasiswaan tersebut dapat juga menjadi sumber *burnout* apabila mereka memiliki tanggungjawab yang lebih besar pada kegiatan tersebut atau kegiatan bersamaan dengan minggu ujian. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhana, Y.W. mendapatkan hasil hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik.<sup>19</sup>

*“Saya ikut AMSA, dok. Kegiatan tersebut kalau ada acaranya dekat ujian bisa bikin stress tapi kalo tidak dekat ujian jadi fun.”*

*“Kalau saya ikut futsal dok. Kalau buat saya sendiri datang hanya buat release stress dan tidak mengganggu kegiatan belajar”*

*“ Saya di AMSA, kalau ada acara dan kita jadi panitia intinya jadi menambah stress.”*

*“Kegiatan kemahasiswaan bisa jadi release stress, kegiatan mengasyikkan, tapi kalo kegiatan dekat ujian malah nambah stress”*

Penanganan *burnout* akademik tidak dapat hanya bergantung pada resiliensi akademik yang dimiliki. Penelitian Kim pada tahun 2017 di Korea mendapatkan hasil bahwa diperlukan dukungan sosial untuk mengatasi *burnout* yang dihadapi mahasiswa. Dukungan dari sekolah atau guru paling besar dalam mengatasi *burnout* siswa, namun dukungan orang tua dan teman sebaya juga berhubungan dengan signifikan dalam mengatasi *burnout*.<sup>20</sup>

*“kalau saya belum ada bayangan apa yang kampus bisa bantu. Mungkin cukup sih dari kampus karena mahasiswa bukan seperti SMA lagi”*

*“kalau saya lebih ke saran, jadwal jangan tiba-tiba direschedule sehingga membuat jadwal menjadi lebih padat.*

*“Kan ada dosen wali ya, dok. Dosen wali itu sudah cukup membantu. Dosen wali saya cukup membantu.”*

*“ Waktu modul basic science ada peer mentoring dari kakak kelas, tapi sekarang ga ada.”*

*“Peer mentoring cukup membantu terutama untuk modul yang menjadi syarat supaya tidak DO dan untuk pelatihan keterampilan klinik dasar (KKD) sangat membantu.”*

*“dari saya juga membantu karena waktu mentoring ngejelasinnya pakai Bahasa kita jadi lebih paham.”*

*“Support system fasilitas perpustakaan, karena hybrid pagi online lalu KKD jadi kita harus zoom di kampus berarti di luar kelas. Mau di perpustakaan tapi belum buka dan repot cari ruangan buat kuliah online. Hari Jumat pun gitu pas kuliah bersamaan dengan solat jumat. Jadwal sebaiknya 1 hari online dan 1 hari offline supaya tidak repot dan itu membuat lelah. Untuk motivasi tambahkan beasiswa, dok.”*

## CONCLUSION/KESIMPULAN

Sebanyak 62,5% mahasiswa kedokteran mengalami burnout ringan. Hanya 4,8% yang tidak mengalami burnout. Mahasiswa yang mengalami burnout sedang-berat sebesar 32,7%. Hasil ini cukup tinggi sehingga diperlukan penanganan khusus supaya tidak menjadi lebih berat. Resiliensi akademik tidak berhubungan secara statistik dengan burnout yang dialami mahasiswa kedokteran pada masa pandemi ( $p>0.05$ ). Penyebab *burnout* pada mahasiswa kedokteran karena pengelolaan waktu yang kurang baik, jadwal yang sangat padat, perubahan jadwal mendadak, materi pembelajaran yang sangat banyak, penyesuaian diri pada tahun pertama, belum menemukan cara belajar yang efektif, dan masalah pribadi dan keluarga.

## RECOMMENDATION/SARAN

Perlu diukur tingkatan burnout pada mahasiswa dan faktor penyebabnya sehingga dapat dilakukan penanganan dan pencegahan untuk mencegah terjadinya gangguan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 03/24/20 | Berita, galeri [Internet]. Pusdiklat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2020. Available from: <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virusdisease-covid-19%0A>
2. Rodríguez-Marín J. International Classification of Diseases (WHO). *Encycl Appl Psychol Three-Volume Set*. 2004;349–53.
3. Dos Santos Boni RA, Paiva CE, De Oliveira MA, Lucchetti G, Fregnani JHTG, Paiva BSR. burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS One*. 2018;13(3):1–15.
4. Harahap ACP, Harahap SR, Harahap DPS. Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*. 2020;10(2).
5. Hendriani W. Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas (Monterey N L)*. 2017;14(2):139.
6. Rahman DH. Validasi School burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *J Penelit Ilmu Pendidik*. 2020;13(2):85–93.
7. Hardiansyah H, Putri AP, Wibisono MD, Utami DS, Diana D. Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia J Psikol*. 2020;9(3):185.
8. K.Vidhukumar, Majida Hamza. Prevalence and correlates of burnout among undergraduate medical students – A cross-sectional survey. *Indian J Psychol Med*. 2020;42:122–7.
9. Sagita DD, Daharnis D, Syahniar S. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt*. 2017;1(2):43.
10. Alsaad A, Alkhalaf AB, Alali KM, Alibrahim JH, Almahdi IS, Ali Alsaad C. burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. *Med Sci [Internet]*. 2021;25(107):146–56. Available from: [www.discoveryjournals.org](http://www.discoveryjournals.org)
11. Arora RS, Thawani R, Goel A. burnout and Sleep Quality: A Cross-Sectional Questionnaire-Based Study of Medical and Non-Medical Students in India. *Cureus*. 2015;7(10).
12. Kousloglou SA, Mouzas OD, Bonotis K, Roupa Z, Vasilopoulos A, Angelopoulos N V. Insomnia and burnout in Greek Nurses. *Hippokratia*. 2014;18(2):150–5.
13. Robards F, Bennett DL. What is adolescence and who are adolescents? *Youth health and adolescent medicine*. 2013. 3–29 p.
14. Cabras C, Konyukhova T, Lukianova N, Mondo M, Sechi C. Gender and country differences in academic motivation, coping strategies, and academic burnout in a sample of Italian and Russian first-year university students. *Heliyon [Internet]*. 2023;9(6):e16617. Available from:

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16617>

15. Bonneville-Roussy A, Evans P, Verner-Filion J, Vallerand RJ, Bouffard T. Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemp Educ Psychol* [Internet]. 2017;48:28–42. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>
16. Nazari H, Jariani M, Beiranvand S, Saki M, Aghajeri N, Ebrahimzadeh F. The Prevalence of Job Stress and its Relationship with burnout Syndrome among the Academic Members of Lorestan University of Medical Sciences. *J Caring Sci* [Internet]. 2016;5(1):75–84. Available from: <http://dx.doi.org/10.15171/jcs.2016.008>
17. Purvanova RK, Muros JP. Gender differences in burnout : A meta-analysis. *J Vocat Behav* [Internet]. 2010;77(2):168–85. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
18. Palupi R, Findyartini A. The relationship between gender and coping mechanisms with burnout events in first-year medical students. *Korean J Med Educ*. 2019;31(4):331–42.
19. Wardhana Y, Kurniawan A. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. *J Psikol Klin dan Kesehat Ment Tahun*. 2018;Vol. 7:84–96.
20. Kim B, Jee S, Lee J, An S, Lee SM. Relationships between social support and student burnout : A meta-analytic approach. *Stress Heal*. 2018;34(1):127–34.

Dear Editor of The Indonesian Journal of Medical Education

Please find attached the research article entitled, “Academic Resilience and Burnout of Medical Students during a Pandemic : A cross-sectional Study” whose authors are “Purnamawati Tjhin, Revalita Wahab ,Erita Istriana” to be considered for publication in The Indonesian Journal of Medical Education..

We believe that the result from our study has shown the students with mild to severe burnout is higher than the student with no burnout. Regarding the result there should be specific treatments or support from medical faculty to avoid worse symptoms and impacts of academic burnout.

We wish to confirm that there are no conflicts of interest associated with this publication and there has been no significant financial support for this work that could have influenced its outcome.

We confirm that the manuscript has been read and approved by all named authors and there are no other people who meet the criteria for authorship that are not listed. We further confirm that the order of authors listed in the manuscript has been approved by all of us.

We confirm that we have given due consideration to the protection of intellectual property associated with this work and that there are no impediments for publication, including the timing of publication, concerning to intellectual property. In so doing we confirm that we have followed the regulations of our institutions concerning intellectual property.

We further confirm that any aspect of the work covered in this manuscript that has involved has been conducted with ethical approval and that such approvals are acknowledged within the manuscript.

We understand that the Corresponding Author is the sole contact for the Editorial process (including Editorial Manager and direct communications with the office). He/she is responsible for communicating with the other authors about progress, submissions of revisions and final approval of proofs. We confirm that we have provided a current and correct email address which is accessible by the Corresponding Author.

Sincerely Yours,

Purnamawati Tjhin

Faculty of Medicine, Universitas Trisakti

Jl. Kyai Tapa No: 1, Tomang, Grogol, Jakarta Barat 11440

E-mail: purnamawati@trisakti.ac.id



**KOMISI ETIK RISET  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TRISAKTI**  
Jalan Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B) Jakarta 11440  
Telp: (021) 5672731, 5655786  
Fax : (021) 5660706

---

**PERSETUJUAN ETIK**  
*Ethical Clearance*  
**Nomor: 181/KER/FK/XI/2022**

Komisi Etik Riset Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti setelah mempelajari dengan seksama dan mendengarkan penjelasan dari peneliti utama tentang kemungkinan adanya dampak etis terhadap subyek riset, masyarakat dan lingkungan, menetapkan penelitian dengan judul:

**” Hubungan daya tahan kerja (resiliensi) dengan Burn-out akademik  
pada mahasiswa Fakultas Kedokteran”**

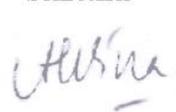
Peneliti Utama : dr. Purnamawati Tjhin, P.Pd.Ked.

Lembaga/Tempat penelitian : Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Dinyatakan memenuhi persyaratan etik untuk dilaksanakan.

Jakarta, 16 November 2022

Ketua  
  
Prof. Dr. dr. Adi Hidayat, MS

Sekretaris  
  
dr. Alvina, Sp.PK