

GAMBARAN ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG BEKERJA

Nurul Aini^{1*}, Sulaiman²

Stikes Siti hajar, Medan, Indonesia

aini.nurul0205@gmail.com¹, sulaimanstmkm@gmail.com²

Received: 15-06-2024

Revised: 27-06-2024

Approved: 28-06-2024

ABSTRACT

Burnout can cause physical health problems (decreased sleep quality, decreased concentration, reduced energy), emotional decline and depression). The burnout experienced by students is known as academic burnout, which has an impact on the lecture process not being optimal (Akladiwa, 2022). For working students, the demands of college assignments and work mean that students must be able to complete them simultaneously, causing a lot of stressors. This research used total sampling with a total of 16 respondents. The research results showed that the majority of respondents were aged 22 - 24 years old, 10 people (62.50%), with 9 people (56.25%) female. The research results showed that 9 people (56.25%) experienced moderate academic burnout, with 9 people (56.25%) having moderate fatigue dimensions, 9 people (56.25%) with moderate depersonalization, and 8 people (50%) experiencing moderate decline in achievement. %).

Keywords: Academic Burnout, Final Year Students, Working Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sering kali menghadapi tantangan yang berat dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademis dan pekerjaan mereka. Kondisi ini dapat memicu terjadinya academic burnout, sebuah sindrom yang ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prevalensi burnout akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi, terutama di kalangan mereka yang juga harus bekerja untuk mendukung pendidikan mereka. Burnout tidak hanya mempengaruhi kinerja akademis tetapi juga kesehatan mental secara keseluruhan, yang dapat berdampak jangka panjang pada kehidupan pribadi dan profesional mahasiswa tersebut [1]

Mahasiswa yang bekerja memiliki beban tambahan yang sering kali mengurangi waktu untuk istirahat dan pemulihan, memperburuk gejala burnout. Selain itu, faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial dan manajemen waktu yang buruk turut memperparah kondisi ini. Intervensi yang tepat dan dukungan dari institusi pendidikan diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi burnout ini dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan [2]. Bekerja merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pekerjaan adalah suatu kegiatan sosial dimana individu atau kelompoknya menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, dan terkadang mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkan imbalan tetapi dengan rasa kewajiban pada orang lain [3]. Sedangkan menurut Renita, kerja merupakan kegiatan yang dilakukan dalam upaya mewujudkan kesejahteraan umum, terutama bagi orang-orang terdekat, keluarga, masyarakat, serta untuk mengembangkan kehidupan manusia [4].

Dalam dunia pekerjaan persaingan semakin ketat, sehingga setiap

pekerja dituntut untuk dapat menjalankan kegiatan pekerjaan secara maksimal, untuk tetap dapat mempertahankan pekerjaannya. Terdapat banyak tugas dan tanggungjawab yang harus dikerjakan dan diselesaikan, yang membutuhkan waktu, tenaga, pikiran dan konsentrasi penuh. Di sisi lain, dalam proses perkuliahan, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas dan tanggungjawab, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tambahan tugas berupa penyelesaian tugas akhir/ skripsi.

Menurut Orpina dan Prahara, adanya tuntutan tugas kuliah dan pekerjaan, menjadikan mahasiswa harus mampu menyelesaikannya secara bersamaan. Sementara itu, penyelesaian tugas akhir juga mempunyai batas waktu untuk diselesaikan dengan segera, tentunya hal ini merupakan sebuah tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang bekerja. Dalam waktu yang bersamaan, mahasiswa tingkat akhir yang bekerja harus mempertahankan performa pekerjaannya, namun juga harus mampu mempertahankan prestasinya dalam Pendidikan [5].

Berbagai situasi tersebut, menimbulkan banyak *stressor* serta tekanan dalam penyelesaian tugas kuliah maupun tugas pekerjaan, yang dapat menimbulkan kelelahan fisik, emosi maupun mental, yang memiliki dampak negatif, salah satunya adalah *burnout* (Chlara dalam Akladiwa, 2022). *Burnout* dapat menyebabkan gangguan penurunan kesehatan fisik (kualitas tidur menurun, konsentrasi menurun, berkurangnya energi), penurunan emosi dan mengalami depresi [5]. Menurut Papalia, *burnout* merupakan respon yang berkepanjangan terkait faktor penyebab stress yang terjadi secara terus menerus ditempat pekerjaan. Semua bidang pekerjaan jika dikerjakan secara berlebihan, beresiko mengalami *burnout* [6].

Burnout yang dialami mahasiswa dikenal dengan istilah *academic burnout*, yang berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal [7]. Sedangkan menurut Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova dan Bakker, *burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten [8]. *Academic burnout* sangat berpotensi untuk terjadi ketika beban dan tuntutan eksternal yang dialami seorang individu melebihi sumber daya yang tersedia [9].

Menurut Alsaad, aspek *academic burnout* adalah sebagai berikut, yaitu : kelelahan emosional, depersonalisasi (sinisme), serta penurunan prestasi / penghargaan terhadap diri sendiri. Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan tugas yang berlebihan yang menimbulkan stress. Depersonalisasi atau sinisme merupakan sikap yang menjadi tidak peduli terhadap pekerjaan maupun penugasan, kehilangan minat dan memandang situasi pekerjaan/institusi secara negatif. Sedangkan penurunan prestasi/ penghargaan terhadap diri sendiri dimaksudkan adalah berkurangnya keinginan maupun kepercayaan diri untuk berkompetisi [10].

STIKES Siti Hajar adalah salah satu perguruan tinggi terbaik yang ada di Sumatera Utara. STIKES Siti Hajar Medan hadir dengan 3 Program Studi Unggulan Fisioterapi jenjang Diploma 3, Sarjana dan Profesi Fisioterapis. Jumlah mahasiswa tingkat akhir program reguler yang bekerja adalah sebanyak 16 orang (47 %). Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa tingkat akhir yang bekerja memiliki waktu lebih lama dalam penyelesaian tugas akhirnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang bekerja, memiliki lebih banyak *stressor* dibandingkan

mahasiswa yang tidak bekerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Zahra , di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa sebanyak 91,3 persen mahasiswa pekerja paruh waktu berada pada level *burnout* tingkat tinggi, Hasil penelitan itu juga memaparkan bahwa mayoritas yang merasakan *burnout* adalah mahasiswa laki-laki yaitu lebih dari 50 persen dibandingkan perempuan, dengan rentang lamanya jam kerja yaitu 6 jam bekerja/ hari, ditemukan bahwa sebanyak 80 persen mahasiswa mengalami tingkat *burnout* yang tinggi [11] . Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Orpina, S., & Prahara, dengan judul *Self efficacy* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja, menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif signifikan anantara self efficacy dengan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja [5].

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang berkerja, pada STIKES Siti Hajar Medan.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diapai adalah kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif, serta metode pendekatan cross sectional [12]. Penelitian ini dilakukan di STIKES Siti Hajar, dilaksanakan pada bulan Juni 2024 sd Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sebanyak 16 responden, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuisisioner untuk mengukur *ademic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Analisis menggunakan univariat, untuk menguji karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin, serta kategori dan dimensi *academic burnout*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=16)*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Laki - Laki	7	43,75
Perempuan	9	56,25
Total	16	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa frekuensi responden jenis kelamin laki – laki sebanyak 7 orang (43,75 %), jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (56,25 %).

Tabel 2 *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia*

Usia	Frekuensi	Persentase %
<22 tahun	2	12,50
22-24 tahun	10	62,50
>24 tahun	4	25
Total	16	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa frekuensi responden usia <22 tahun sebanyak 2 orang (12,50%), usia 22 – 24 tahun sebanyak 10 orang (62,50%), usia >24 tahun sebanyak 4 orang (25%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Academic Burnout

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Tidak <i>Burnout</i>	1	6,25
<i>Burnout</i> rendah	4	25
<i>Burnout</i> sedang	9	56,25
<i>Burnout</i> tinggi	2	12,5
Total	16	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa frekuensi responden tidak *burnout* sebanyak 1 orang (6,25%), *burnout* rendah sebanyak 4 orang (25%), *burnout* sedang sebanyak 9 orang (56,25%), *burnout* tinggi sebanyak 2 orang (12,5%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dimensi Academic Burnout

Dimensi	Frekuensi	Persentase %
Kelelahan		
a. Tidak	1	6,25
b. Rendah	4	25
c. Sedang	9	56,25
d. Tinggi	2	12,5
Depersonalisasi		
a. Tidak	1	6,25
b. Rendah	4	25
c. Sedang	9	56,25
d. Tinggi	2	12,5
Penurunan Prestasi		
a. Tidak	2	12,5
b. Rendah	4	25
c. Sedang	8	50
d. Tinggi	2	12,5
Total	16	100

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa frekuensi responden tidak kelelahan sebanyak 1 orang (6,25%), kelelahan rendah sebanyak 4 orang (25%), kelelahan sedang sebanyak 9 orang (56,25%), kelelahan tinggi sebanyak 2 orang (12,5%). Frekuensi responden tidak depersonalisasi sebanyak 1 orang (6,25%), depersonalisasi rendah sebanyak 4 orang (25%), depersonalisasi sedang sebanyak 9 orang (56,25%), depersonalisasi tinggi sebanyak 2 orang (12,5%). Frekuensi responden tidak penurunan prestasi sebanyak 2 orang (12,50%), penurunan prestasi rendah sebanyak 4 orang (25%), penurunan prestasi sedang sebanyak 8 orang (50%), penurunan prestasi tinggi sebanyak 2 orang (12,5%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian responden mengalami *academic burnout* sedang sebanyak 9 orang (56,25%), dengan dimensi kelelahan sedang sebanyak 9 orang 56,25%, depersonalisasi sedang sebanyak 9 orang (56,25%), serta penurunan prestasi sedang sebanyak 8 orang (50%). Kelelahan yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan kuesioner dapat disebabkan karena rutinitas pekerjaan dan perkuliahan yang padat, sulitnya membagi waktu antara pekerjaan dengan perkuliahan, kejenuhan terus menerus terhadap rutinitas yang padat serta menguras energi. Depersonalisasi berdasarkan kuesioner dapat disebabkan oleh ketidakpercayaan diri mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas pekerjaan dan perkuliahan secara maksimal.

Sedangkan penurunan pencapaian prestasi akademik berdasarkan kuesioner dapat disebabkan oleh berukrangnya konsentrasi akibat kelelahan yang menyebabkan mahasiswa sulit untuk menyelesaikan tugas – tugas pekerjaan dan perkuliahannya, hilangnya motivasi untuk menyelesaikan akibat kondisi stress yang dialami secara terus menerus. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik mahasiswa yang akan mempengaruhi indeks prestasi yang ditunjukkan dengan menurunnya motivasi dan minat belajar, merasa tidak percaya diri dan merasa tidak kompeten [13].

KESIMPULAN

Penelitian mengenai gambaran *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dilakukan di STIKES Siti Hajar dilakukan kepada 16 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah berusia 22 – 24 tahun sebanyak 10 orang (62,50%), dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (56,25%). Hasil penelitian responden mengalami *academic burnout* sedang sebanyak 9 orang (56,25%), dengan dimensi kelelahan sedang sebanyak 9 orang 56,25%, depersonalisasi sedang sebanyak 9 orang (56,25%), serta penurunan prestasi sedang sebanyak 8 orang (50%).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Z. Liu, Y. Xie, Z. Sun, D. Liu, H. Yin, and L. Shi, "Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study," *BMC Med. Educ.*, vol. 23, no. 1, p. 317, 2023.
- [2] L. Kourea, E. C. Papanastasiou, L. V. Diaconescu, and O. Popa-Velea, "Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education," *Front. Psychol.*, vol. 14, p. 1239001, 2023.
- [3] K. KHOERUNNISA, "DAMPAK MIGRASI MASUK PERMANEN TERHADAP KONDISI SOSIAL EKONOMI MASYARAKAT KE DESA LAMBANGSARI KECAMATAN TAMBUN SELATAN KABUPATEN BEKASI." Universitas Siliwangi, 2023.
- [4] I. A. Harahap, "Pengaruh Mekanisme Kerja dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Organisasi (Studi Terhadap Guru dan Pegawai MAN Sibolga)," *Kumpul. Karya Ilm. Mhs. Fak. Sos. Sains*, vol. 2, no. 02, 2021.
- [5] S. Orpina and S. A. Prahara, "Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 3, no. 2, pp. 119–130, 2019.
- [6] N. Aini, "Hubungan Adversity Quotient dengan Burnout Pada Tenaga Kesehatan di RSU Siti Hajar Medan," *J. Heal. Sci. Physiother.*, vol. 2, no. 1, pp. 40–45, 2020.
- [7] D. P. Anggraini and A. Chusairi, "Pengaruh academic self-efficacy dan student

- engagement terhadap academic burnout mahasiswa dalam pembelajaran daring,” *J. Community Ment. Heal. Public Policy*, vol. 4, no. 2, pp. 79–94, 2022.
- [8] R. A. Putri and F. Rahmayani, “Korelasi Kecerdasan Emosional Terhadap Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung,” *Med. Prof. J. Lampung*, vol. 13, no. 2, pp. 207–214, 2023.
- [9] K. Salmela-Aro and K. Upadyaya, “Developmental trajectories of school burnout: Evidence from two longitudinal studies,” *Learn. Individ. Differ.*, vol. 36, pp. 60–68, 2014.
- [10] A. Alsaad, A. B. Alkhalaf, K. M. Alali, H. Jumanah, and I. S. Almahdi, “Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students,” *Alhasa, Saudi Arab.*, vol. 25, p. 107, 2021.
- [11] M. Zahra, Z. Aini, A. C. Ningsih, R. Nuwansa, and Z. Amna, “Gambaran Burnout pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Banda Aceh,” *Syah Kuala Psychol. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 68–75, 2024.
- [12] Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D)*. Jakarta: Alfabeta, 2017. [Online]. Available: <https://www.belbuk.com/metode-penelitian-bisnis-pendekatan-kuantitatif-kualitatif-kombinasi-dan-rd-p-10741.html>
- [13] S. J. PAKPAHAN, “PERBEDAAN ACADEMIC BURNOUT ANTARA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROGRAM KAMPUS MENGAJAR DAN STUDI INDEPENDEN MBKM,” 2023.