

## GAMBARAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI PURWOKERTO

Sopiati Alimah<sup>1</sup>, Keksi Girindra Swasti<sup>2</sup>, Wahyu Ekowati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman,

<sup>2,3</sup>Laboratorium Keperawatan Jiwa FIKes Universitas Jenderal Soedirman

Email: [sopiatialimah@gmail.com](mailto:sopiatialimah@gmail.com)

### ABSTRACT

*Burnout is physical, emotional, and mental fatigue due to long-term involvement in situations full of emotional demands. Nursing students may be at risk for burnout due to the many tasks and routines of life. This research aimed to describe burnout in students of nursing department and burnout level difference between two periods of intake. This research used quantitative descriptive study with the type of cross sectional design. The sampling technique used total sampling technique. The sample size was 156 respondents. Data were analyzed by using frequency distribution and percentage, as well as Kolmogorov-Smirnov. The majority of respondents were female (80,8%), chose a major that fit their interest (67,9%), very satisfactory GPA (62,8%), and from Central Java (65,4%). The number of respondents in 2013 and 2014 was 77 and 79 students respectively. The majority of students experiencing moderate level of burnout was (56,4%). Kolmogorov-Smirnov test indicated p-value of 0,170. The majority of students experienced moderate level of burnout and there was no difference of burnout level between 2013 intake and 2014 intake.*

**Keywords:** *block system, burnout, nursing student*

### ABSTRAK

*Burnout merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Mahasiswa keperawatan dapat berisiko mengalami burnout akibat banyaknya tugas dan rutinitas kehidupan yang dilakukan saat menjalani perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan dan perbedaan tingkat burnout antara kedua periode angkatan. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dipilih menggunakan teknik total sampling sejumlah 156 responden. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, serta Kolmogorov-Smirnov. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (80,8%), kuliah sesuai dengan minatnya (67,9%), IPK sangat memuaskan (62,8%), dan berasal dari Jawa Tengah (65,4%). Jumlah responden angkatan 2013 dan 2014 adalah 77 dan 79 orang. Mayoritas mahasiswa mengalami burnout tingkat sedang (56,4%). Uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan p-value 0,170. Mayoritas mahasiswa mengalami burnout tingkat sedang dan tidak ada perbedaan tingkat burnout antara angkatan 2013 dan 2014.*

**Kata kunci:** *burnout, mahasiswa keperawatan, sistem blok.*

## LATAR BELAKANG

Perubahan ilmu pengetahuan, teknologi, dan globalisasi dunia berdampak secara langsung terhadap sistem pelayanan kepada masyarakat, termasuk pelayanan kesehatan. Mutu pelayanan kesehatan yang diberikan harus terjamin, tidak berisiko, dan dapat memberi kepuasan, termasuk pelayanan keperawatan yang profesional. Berdasarkan hal tersebut, perawat harus memiliki kompetensi yang memadai dan memiliki tanggung jawab yang dapat diandalkan. Untuk menghasilkan tenaga keperawatan ini perlu melalui jalur pendidikan tinggi yaitu penyelenggaraan Pendidikan Sarjana Keperawatan (Kurikulum Inti Pendidikan Ners, 2015).

Kurikulum di jurusan keperawatan menerapkan berbagai metode pengajaran diantaranya untuk pengembangan kognitif dilaksanakan SGD, kuliah interaktif (*lecture*), *SDL*, *PBL*, Diskusi Panel Narasumber (DPN), *CL*, *Debate Session*(*DS*), *DL*, *CD* interaktif, portofolio, diskusi film, *refferat journals*, dan karya tulis ilmiah atau skripsi. Pengembangan *skills* dilaksanakan praktikum laboratorium, *role play* atau simulasi, pembuatan poster dan film, praktek lapangan, dan *skill lab*. Adapun untuk pengembangan *attitude* atau afektif dilaksanakan tahap pengumpulan informasi bahwa mahasiswa diharapkan secara aktif mampu mencari dan menyerap semua informasi pembelajaran dari berbagai sumber yang ada disekitarnya. Selain itu tahap analisis dan pematapan, serta tahap umpan balik dan evaluasi. Selain itu, terdapat juga kegiatan di luar perkuliahan untuk mengasah *soft skill* yaitu dengan mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

Banyaknya metode dan rutinitas kehidupan yang dilakukan saat di kampus

membuat mahasiswa berisiko mengalami *burnout*. Menurut Pines dan Aronson dalam Nursalam (2015) *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Leiter dan Maslach dalam Nursalam (2015) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*. Pertama, *work overload* dimana individu terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. Kedua, *lack of work control* yaitu aturan yang terkadang membuat individu memiliki batasan dalam berinovasi. Ketiga, *rewarded for work* dimana kurangnya apresiasi dari lingkungan perkuliahan. Keempat, *breakdown in community* dimana individu yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan kuliahnya. Kelima, *treated fairly* yaitu perasaan diperlakukan tidak adil. Keenam, *dealing with conflict values* yaitu individu melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilainya.

Pangastiti (2011) menyatakan *burnout syndrome* banyak ditemukan pada profesi yang bersifat *human service* seperti polisi, perawat, dokter, konselor, dan pekerja sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Moreira *et al* (2009) pada perawat di suatu rumah sakit besar di Brasil Selatan menunjukkan bahwa prevalensi profesi perawat yang mengalami *burnout* sebanyak 35,7% dari 151 responden. Fakhshanoor dan Shinta (2014) juga melakukan penelitian pada perawat di Rumah Sakit Banjarmasin yang menunjukkan hasil bahwa 20% responden mengalami *burnout* ringan dan 80% mengalami *burnout* sedang. *Burnout* tidak hanya dialami oleh perawat, tetapi dapat juga terjadi pada mahasiswa keperawatan ketika menjalani perkuliahan. Hal ini sesuai dengan hasil

penelitian Silva, *et al.* (2014) menunjukkan bahwa 570 mahasiswa keperawatan dari tiga Universitas di Brazil mengalami *burnout* 64% pada dimensi *exhaustion* tinggi, 35,79% pada dimensi sinisme yang tinggi, dan 87,72% pada dimensi pencapaian prestasi pribadi yang rendah.

*Burnout* dapat memberikan dampak negatif tidak hanya bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga bagi institusi. Dampak yang ditimbulkan tergantung pada tahap *burnout* yang dialami individu. Menurut Goliszek dalam Lamria (2009) *burnout* dapat diklasifikasikan menjadi empat tahap. Tahap pertama adalah idealisme dan harapan yang tinggi. Tahap kedua adalah pesimis dan ketidakpuasan kerja dini. Tahap ketiga, mundur dan mengisolasi diri. Tahap keempat, tidak dapat berbalik dan kehilangan minat. Berdasarkan hasil penelitian Jennings (2009) mahasiswa medis yang mengalami *burnout* lebih cenderung berpotensi dua hingga tiga kali lipat memiliki keinginan untuk bunuh diri dibandingkan mahasiswa lain yang tidak mengalami *burnout*. Selain itu, hasil penelitian Gerber, *et al* (2013) bahwa siswa yang *burnout* mengalami gejala depresi, penurunan skor kepuasan hidup, dan kualitas tidur berkurang.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 25 mahasiswa Jurusan Keperawatan, 14 orang diantaranya mengalami kelelahan fisik berupa sakit kepala, sakit punggung, demam, tegang otot leher dan bahu, sulit tidur, perubahan kebiasaan makan, dan letih. Kelelahan emosi yang dialami yaitu perasaan capek dan lelah setiap hari, merasa sedih untuk alasan yang tidak jelas, suka marah, bosan, sulit mendapatkan kesempatan untuk istirahat karena rutinitas, putus asa, merasa tidak memiliki apa-apa, merasa gagal, dan kehilangan semangat. Serta

kelelahan mental yang dialami yaitu kaku dalam berfikir, rutinitas sehari-hari mulai terasa tertekan, selalu bekerja keras tapi pencapaian selalu kurang, merasa kurang kompeten, tujuan yang ingin dicapai mulai berubah, tidak peka, acuh tak acuh, dan tidak puas dengan jalan hidup. Selanjutnya 9 mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan kelelahan emosional. Sedangkan 2 mahasiswa lainnya hanya mengalami kelelahan fisik,

Paparan di atas menunjukkan bahwa 14 mahasiswa keperawatan diantaranya cenderung dikatakan mengalami *burnout*, sedangkan 11 orang cenderung dikatakan tidak mengalami *burnout*. Oleh karena itu, penulis tertarik meneliti gambaran *burnout* pada mahasiswa Jurusan Keperawatan di Purwokerto.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di kampus Jurusan Keperawatan dan pengambilan data dilakukan pada bulan Maret 2016. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 156 mahasiswa.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Keperawatan angkatan 2013 dan 2014, serta bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa alih jenjang, mahasiswa profesi Ners, mahasiswa yang menjalani perkuliahan kurang dari satu tahun, dan mahasiswa yang mengalami sakit fisik dalam jangka waktu lama hingga berakhirnya proses penelitian.

Instrumen untuk mengukur *burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang

diadopsi dari Laili (2014) dengan reliabilitas 0,936. Pada penelitian ini semua data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Uji komparatif menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

## HASIL

### Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden (N=156)

Variabel	Kategori	(n)	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	30	19,2
	Perempuan	126	80,8
Pilihan Jurusan	Sesuai minat	106	67,9
	Tidak sesuai minat	50	32,1
Periode Angkatan	2013	77	49,4
	2014	79	50,6
IPK	Kurang memuaskan	3	1,9
	Memuaskan	25	16,0
	Sangat memuaskan	98	62,8
	Dengan pujian	30	19,2
Daerah Asal Tempat Tinggal	DKI Jakarta	4	2,6
	Jawa Barat	34	21,8
	Jawa Tengah	102	65,4
	Jawa Timur	6	3,8
	Sumatera	7	4,5
	Maluku	3	1,9

Sumber: data primer terolah

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Jurusan Keperawatan angkatan 2013 dan 2014 berjenis kelamin perempuan (80,8%). Mayoritas responden (67,9%) kuliah di Jurusan Keperawatan sesuai dengan minatnya. Jumlah responden angkatan 2013 dan 2014 hampir seimbang.

Mayoritas responden berada pada kategori IPK sangat memuaskan sebesar 62,8%. Mayoritas responden berasal dari Jawa Tengah sebesar 65,4%.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan skor total *burnout* (N=156)

Kategori	(n)	%
Tidak <i>Burnout</i>	0	0
<i>Burnout</i> Ringan	67	42,9
<i>Burnout</i> Sedang	88	56,4
<i>Burnout</i> Berat	1	0,6

Sumber: data primer terolah

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas Mahasiswa Jurusan mengalami *burnout* tingkat sedang sebesar 56,4%.

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan dimensi *burnout* (N=156)

Dimensi	Tingkat <i>Burnout</i>							
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Exhaustion</i>	1	0,6	48	31	104	67	3	1,9
Sinisme	1	0,6	96	62	57	36	2	1,3
MPPA	2	1,3	64	41	87	56	3	1,9

Sumber: data primer terolah

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas Mahasiswa Jurusan pada dimensi keletihan emosi dan menurunnya pencapaian prestasi akademik mengalami *burnout* sedang, masing-masing sebesar 67% dan 56%. Sedangkan pada dimensi sinisme mayoritas mengalami *burnout* ringan sebesar 62%.

Gambaran *burnout* berdasarkan karakteristik responden diperoleh bahwa persentase laki-laki mengalami *burnout* sedang lebih tinggi dari pada perempuan yaitu sebanyak 63,3%. Berdasarkan kesesuaian minatnya, persentase *burnout* sedang, lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang kuliah tidak sesuai

dengan minatnya yaitu sebesar 68%. Responden angkatan 2013 mayoritas mengalami *burnout* ringan sebesar 51,9%, sedangkan angkatan 2014 mayoritas mengalami *burnout* sedang sebesar 64,6%. Berdasarkan IPK nya, persentase yang memiliki IPK memuaskan mengalami *burnout* sedang lebih tinggi dari pada yang memiliki IPK sangat memuaskan yaitu sebesar 64%.

Persentase yang mengalami *burnout* sedang lebih tinggi pada mahasiswa yang berasal dari Sumatera dan Maluku yaitu masing-masing sebanyak 71,4% dan 66,7%, serta terdapat 1% yang mengalami *burnout* berat berasal dari Jawa Tengah.

Gambaran *burnout* berdasarkan karakteristik disajikan dalam tabel 4 berikut ini.

Tabel 4 Gambaran *burnout* berdasarkan karakteristik responden (N=156)

Variabel	Kategori	Tingkat <i>Burnout</i>					
		Ringan		Sedang		Berat	
		n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin	L	11	36,7	19	63,3	0	0
	P	56	44,4	69	54,8	1	0,8
Pilihan Jurusan	Minat	52	49,1	54	50,9	0	0
	Tidak	15	30	34	68	1	2
Periode Angkatan	2013	40	51,9	37	48,1	0	0
	2014	27	34,2	51	64,6	1	1,3
IPK	Kurang memuaskan	0	0	3	100	0	0
	Memuaskan	9	36	16	64	0	0
	Sangat memuaskan	38	38,8	59	60,2	1	1
	Dengan pujian	20	66,7	10	33,3	0	0
Daerah Asal	DKI Jakarta	2	50	2	50	0	0
Tempat Tinggal	Jabar	14	41,2	20	58,8	0	0
	Jateng	45	44,1	56	54,9	1	1
	Jatim	3	50	3	50	0	0
	Sumatera	2	28,6	5	71,4	0	0
	Maluku	1	33,3	2	66,7	0	0

Sumber: data primer terolah

### Hasil Analisis Bivariat

Tabel 5 Hasil uji komparatif variabel periode angkatan dengan skor total *burnout* (n = 156)

Kategori Variabel	Tingkat <i>Burnout</i>						p <sub>v</sub>
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
2013	40	51,9	37	48,1	0	0	0,170
2014	27	34,2	51	64,6	1	1,3	

Sumber: data primer terolah

Berdasarkan tabel 5 hasil menunjukkan bahwa nilai kemaknaan yaitu  $p = 0,170$  atau  $p > 0,05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada

perbedaan tingkat *burnout* antara periode angkatan 2013 dan 2014 Mahasiswa Jurusan Keperawatan.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa jurusan keperawatan angkatan 2013 dan 2014 berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Cahyani (2012) bahwa jenis kelamin perempuan pada mahasiswa S1 keperawatan menempati proporsi terbanyak yaitu sebesar 93,9%, karena perempuan memang lebih memiliki minat untuk mengambil jurusan keperawatan. Hal ini

kemungkinan disebabkan pekerjaan di dunia keperawatan membutuhkan kesabaran, ketekunan dan ketelatenan yang biasanya sifat tersebut lebih banyak dimiliki oleh sebagian besar kaum perempuan. Sifat sabar, tekun, dan telaten yang dimiliki oleh perempuan, menyebabkan mahasiswa perempuan mampu mengerjakan asuhan keperawatan dengan lebih teliti (Fikri dalam Beauty & Arif, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden kuliah di Jurusan Keperawatan sesuai dengan minatnya. Hal ini disebabkan akreditasi Jurusan Keperawatan sudah menjadi B sejak 2013, sehingga banyak diminati. Sebagaimana sesuai dengan SK no. 257/SK/BAN-PT/Ak-XVI/S/XII/2013 (BAN-PT 2013). Pekerjaan perawat pun sudah dilindungi oleh UU No.38 tahun 2014 tentang keperawatan. Lahan untuk karier seorang perawat juga banyak, seperti klinis, administrasi, riset atau pendidikan, bahkan dapat melakukan praktik secara mandiri sebagaimana dalam UU keperawatan pasal 28. Jumlah responden angkatan 2013 dan 2014 hampir seimbang, dikarenakan daya tampung untuk Jurusan Keperawatan cenderung tetap atau hampir sama dari tahun ke tahunnya yaitu 80 hingga 90 orang.

Mayoritas mahasiswa angkatan 2013 dan 2014 Jurusan Keperawatan berada pada kategori IPK 2,76 – 3,50 atau sangat memuaskan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Utami dan Efy (2013) bahwa mayoritas mahasiswa jurusan keperawatan memiliki IPK dengan kategori sangat memuaskan sebanyak 62,3%. Hal ini sesuai dengan kriteria kelulusan sistem blok di Jurusan Keperawatan bahwa mahasiswa dinyatakan kompeten dan lulus blok apabila kompetensi masing-masing elemen penilaian (kognitif, psikomotor,

dan afektif) lulus dengan bobot 2,5 dengan catatan nilai psikomotor atau *skills lab* minimal bobot 3,5 dan afektif minimal bobot 3. (Buku Pedoman Jurusan Keperawatan, 2015). Mayoritas responden berasal dari Jawa Tengah, dikarenakan institusi pendidikan ini terletak di Provinsi Jawa Tengah, sehingga peminatnya banyak yang berasal dari daerah sendiri. Mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang. *Burnout* dapat disebabkan oleh faktor *workoverload*. Menurut Leiter dan Maslach dalam Nursalam (2009) *work overload* adalah suatu keadaan dimana individu terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. *Overload* terjadi karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. *Work overload* dapat terjadi karena mahasiswa harus menjalani perkuliahan dari pagi hingga sore dan hampir setiap hari dari Senin hingga Jumat. Selain menjalani perkuliahan di kampus, mahasiswa juga harus mengerjakan tugas-tugas dengan waktu pengumpulan tugas yang terbatas.

Struktur kurikulum yang digunakan sejak tahun 2010 mengacu pada SK Mendiknas no.045/U/2002 tentang kurikulum berbasis kompetensi yaitu kurikulum dengan sistem blok. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa diharapkan dapat mengatur waktu seefektif mungkin, karena waktu untuk menyelesaikan dalam satu blok cukup singkat, sehingga sistem pembelajaran pun akan menjadi cukup padat. Namun, bagi mahasiswa yang pintar dalam mengatur waktu dan mengelola *work overload* tersebut, mahasiswa tetap dapat menjalani rutinitas tanpa begitu banyak tekanan. Sehingga hal ini juga lah yang menjadi penyebab mayoritas mahasiswa *burnout* tidak pada kategori berat.

Mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat ringan pada dimensi sinisme. Hal ini disebabkan mayoritas mahasiswa tertarik pada jurusan keperawatan sejak mendaftarkan diri di kampus, merasa bangga kuliah di jurusan keperawatan, dan menemukan hikmah atau pelajaran pada setiap tugas yang diberikan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang kuliah di jurusan keperawatan sesuai dengan minatnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Katsifaraki dan Philip (2013) bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami sinisme yang ringan sebesar 72,7%, disebabkan mahasiswa tertarik dengan kampusnya dan memiliki rasa empati yang baik terhadap orang lain.

Berdasarkan jenis kelamin, persentase laki-laki mengalami *burnout* sedang lebih tinggi dari pada perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Djara (2013) yang menunjukkan bahwa perawat laki-laki lebih mengalami *burnout* (mean= 35,44) dibandingkan perempuan (mean= 30,56). Hal ini disebabkan oleh koping stres, karena perempuan lebih lentur dan lebih mampu menangani tekanan-tekanan besar. Sedangkan laki-laki lebih kaku dan serius dalam menghadapi masalah. Sedangkan hasil penelitian Diaz (2007) bahwa rerata *burnout* mahasiswa yang bekerja pada laki-laki dan perempuan hampir seimbang yaitu masing-masing sebesar 83,7 dan 82,56. Hal ini juga dapat terjadi karena kurang meratanya jumlah mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Persentase *burnout* dengan kategori tingkat sedang, lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang kuliah tidak sesuai dengan minatnya. Hal ini disebabkan ketika program pendidikan tinggi yang dipilih tidak sesuai minatnya, maka dapat menyebabkan kurangnya

rasa ketertarikan positif di lingkungannya, dan individu akan kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan perkuliahan yang dijalaninya. Menurut Leiter dan Maslach dalam Nursalam (2009) *breakdown in community* adalah suatu kondisi dimana seseorang akan melakukan pekerjaan dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan, dan hubungan yang baik di lingkungannya. Ketika semua itu dirasakan tidak baik, maka akan membuat suasana di lingkungan tidak nyaman, *full of anger*, frustrasi, cemas, dan merasa tidak dihargai.

Responden angkatan 2013 mengalami *burnout* ringan lebih tinggi dari angkatan 2014. Hal ini kemungkinan disebabkan saat pengambilan data, angkatan 2014 sedang berada di blok *Circulation and Oxygenation* dimana mahasiswa sedang menjalani perkuliahan yang cukup padat, dengan tugas-tugas yang cukup banyak, serta menjalani *skill lab* bahkan persiapan untuk ujian *skill lab* dan ujian akhir blok, sehingga mahasiswa sedang mengalami banyak tekanan. Berbeda dengan angkatan 2013 yang baru memasuki blok *Mental Health Nursing* di minggu pertama, sehingga mahasiswa tidak banyak mengalami tekanan karena perkuliahan belum padat dan masih belum mendapatkan banyak tugas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Cecil, *et al.* (2014) bahwa persentase *burnout* mahasiswa kedokteran pada tahun kedua lebih besar daripada tahun ketiga, yaitu sebesar 27,3% dan 24,2%. Hal ini disebabkan perbedaan adaptasi dalam pembelajaran, pengalaman menjadi mahasiswa, dan mata kuliah yang diambil.

Persentase yang mengalami *burnout* dengan kategori tingkat sedang lebih tinggi pada mahasiswa yang berasal dari Sumatera dan Maluku. Hal ini

disebabkan mahasiswa yang berasal dari Sumatera dan Maluku adalah mahasiswa perantau. Pada proses pendewasaan dalam mencapai kesuksesan, mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan diberbagai aspek kehidupan yang membutuhkan kepercayaan diri, mandiri serta banyak penyesuaian (Chandra, 2004). Berdasarkan hasil penelitian Anggarini (2013) bahwa semakin tinggi kemandirian maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau, begitupun semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi pula kemandirian yang dilakukan. Ketika mahasiswa perantau tersebut tidak memiliki kepercayaan diri, mandiri serta banyak penyesuaian diri, maka hal tersebut dapat berdampak pada terguncangnya emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialami (Fitriany, 2008). Hal tersebut juga yang mengakibatkan mahasiswa perantau mengalami *burnout*.

Jika *burnout* berat dialami oleh 1% mahasiswa dari Jawa Tengah, kemungkinan disebabkan mahasiswa tersebut diketahui kuliah di jurusan keperawatan tidak sesuai dengan minatnya. Selain itu, mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah cenderung tinggal bersama orangtuanya, karena instansi tempat kuliah terletak di daerah tempat mahasiswa tersebut tinggal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Diaz (2007) bahwa rerata *burnout* lebih tinggi pada mahasiswa yang tinggal di rumah orangtua dibandingkan dengan mahasiswa kos. Kemungkinan hal ini dikarenakan adanya peran ganda seperti dalam teori Leiter dan Maslach dalam Nursalam (2009) bahwa faktor konflik peran salah satunya peran ganda, dapat menyebabkan seseorang mengalami *burnout*. Peran ganda terjadi pada

mahasiswa ketika di rumah berperan menjadi seorang anak yang cenderung harus membantu pekerjaan rumah, sedangkan mahasiswa tersebut juga berperan sebagai mahasiswa yang harus menyelesaikan semua tugas-tugas perkuliahannya, sehingga mahasiswa memiliki lebih banyak tekanan.

Tidak terdapat perbedaan tingkat *burnout* antara periode angkatan 2013 dan 2014 disebabkan sarana dan prasarana yang mahasiswa gunakan atau lingkungan perkuliahan adalah sama, sistem pembelajaran yang digunakan adalah sama-sama dengan sistem blok. Faktor penyebab *burnout* mahasiswa kedua angkatan juga hampir sama jika dilihat dari beberapa faktor penyebab *burnout* menurut Leiter dan Maslach dalam Nursalam (2009) diantaranya faktor *work overload*, *reward*, *breakdown in community*, dan usia. Selain itu dilihat berdasarkan data asal daerah tempat tinggal dan pendapat mahasiswa mengenai pelaksanaan sistem blok.

Berdasarkan kuesioner, jawaban yang diungkapkan oleh angkatan 2013 dan 2014 hampir sama, seperti pada dimensi *exhaustion* mayoritas mahasiswa kedua angkatan menjawab pernyataan merasa lelah ketika bangun pagi dan merasa penat pada skor yang sama yaitu 5 atau sering sekali. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sama-sama merasakan lelah akibat beban yang cukup berat karena perkuliahan. Berdasarkan data yang diambil, mahasiswa angkatan 2013 dan 2014 yang kuliah tidak sesuai dengan minatnya yaitu hampir sama, masing-masing 24 orang dan 26 orang. Asal daerah tempat tinggal mahasiswa 2013 dan 2014 juga sama, sehingga faktor budaya asal daerah kedua angkatan ini hampir sama. Jika dilihat dari faktor *reward*, berdasarkan data yang mendapatkan



beasiswa mahasiswa kedua angkatan ini sama-sama banyak yang mendapatkan beasiswa baik itu beasiswa berdasarkan prestasi maupun tidak mampu.

Berdasarkan usia, usia mahasiswa angkatan 2013 berada pada rentang 20 hingga 21 tahun, dan angkatan 2014 berada pada rentang 19 hingga 20 tahun. Menurut Depkes RI (2009) usia tersebut sama-sama berada pada kategori remaja akhir yaitu 17 – 25 tahun. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan kategori usia mahasiswa antara kedua angkatan. Selain itu, kedua angkatan ini juga sama-sama mengakui bahwa meskipun padatnya rutinitas sistem blok, mahasiswa telah dapat beradaptasi dengan sistem blok ini. Menurut hasil penelitian Christyanti, Dewi, dan Wiwik (2010) terhadap stres pada mahasiswa kedokteran yang menggunakan sistem blok menunjukkan bahwa apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik, maka kecenderungan stresnya rendah, begitu pun sebaliknya. Hal ini juga yang dapat membantu meminimalisir tingkat *burnout* pada mahasiswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan kuliah di Jurusan Keperawatan sesuai dengan minatnya. Jumlah responden angkatan 2013 dan 2014 hampir seimbang, mayoritas berada pada kategori IPK sangat memuaskan, dan mayoritas berasal dari Jawa Tengah. Gambaran *burnout* mahasiswa mayoritas mengalami *burnout* tingkat sedang dan berdasarkan masing-masing dimensi mayoritas mahasiswa pada dimensi keletihan emosi dan menurunnya pencapaian prestasi akademik mengalami *burnout* tingkat

sedang, sedangkan pada dimensi sinisme mayoritas mengalami *burnout* ringan. Selain itu, tidak terdapat perbedaan tingkat *burnout* antara periode angkatan 2013 dan 2014.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa yang berada pada tingkat *burnout* sedang diharapkan dapat terus beradaptasi dengan pembelajaran sistem blok, pintar mengatur waktu seefektif mungkin, dan mengelola *work overload* dengan lebih baik. Selain itu, mahasiswa diharapkan memiliki strategi koping yang efektif untuk menangani *burnout*. Bagi mahasiswa yang kuliah di jurusan keperawatan tidak sesuai dengan minatnya, diharapkan lebih meningkatkan wawasan tentang keperawatan seperti dengan melihat prospek kerja perawat yang cukup luas, tidak hanya di klinis namun dapat menjadi tenaga pendidik atau membuka praktik mandiri. Mahasiswa juga dapat melihat tokoh-tokoh yang sukses di bidang keperawatan agar *belongingsness* terhadap profesi perawat semakin kuat. Bagi mahasiswa perantau, diharapkan lebih meningkatkan kepercayaan diri, kemandirian, serta banyak penyesuaian diri. Selain itu, mahasiswa lainnya diharapkan memberikan dukungan bagi mahasiswa perantau, agar mahasiswa perantau lebih dapat meningkatkan kepercayaan diri dan sosialisasi terhadap sesama teman di lingkungan.

Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada mahasiswa, membandingkan tingkat *burnout* antara mahasiswa yang mengikuti sistem blok dan yang bukan, dan memberikan intervensi atau strategi koping yang tepat untuk meminimalkan

atau bahkan mencegah terjadinya kondisi *burnout*.

## REFERENSI

- Anggarini, E. N. (2013). Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau di Kota Malang. *Jurnal Psikologi*. Retrieved from <http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/10/jurnal-ERINA.pdf>.
- Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi 2013. *Nilai dan peringkat akreditasi institusi perguruan tinggi*. Retrieved from <http://ban-pt.kemdiknas.go.id/hasil-pencarian.php>.
- Beauty, S. & Arif, W. (2009). *Hubungan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UMS*. (Naskah Publikasi). Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle>.
- Cecil, J., et al. (2014). Behaviour and burnout in medical students. *Research Article Medical Education Online*, 19. Retrieved from <http://media.proquest.com>.
- Chahyani, I. (2012). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap Mahasiswa Regular FIK UI terhadap RUU Keperawatan*. (Skripsi). Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20299357-S1984-Isti%20Cahyani.pdf>.
- Chandra, P. E. (2004). *Trik bisnis menuju sukses*. Yogyakarta: Grafika Indah.
- Christyanti, D., Dewi, M., & Wiwik, S. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal INSAN*, 12(03). Retrieved from [http://www.journal.unair.ac.id/filerP/DF/3-12\\_3.pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerP/DF/3-12_3.pdf).
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: DepKes RI. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2008.pdf>.
- Diaz, R. (2007). *Hubungan antara burnout dengan motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja*. (Skripsi). Retrieved from [http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel\\_10599179.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel_10599179.pdf).
- Djara, J. A. *Perbedaan kelelahan kerja (burnout) antara perawat laki-laki dan perawat perempuan di RSUD Kota Soe*. (Skripsi). Retrieved from [http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/6781/2/T1\\_802009139\\_Full%20text.pdf](http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/6781/2/T1_802009139_Full%20text.pdf).
- Fakhshanoor & Shinta, D. (2014). Hubungan antara stress kerja dengan burnout pada perawat di ruang ICU, ICCU, dan PICU RSUD Ulin Banjarmasin. *Artikel An-Nadaa*, 1(1), 10-13. Retrieved from <http://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/viewFile/102/97>.
- Fitriany, R. (2008). *Hubungan adversity quotient dengan penyesuaian diri sosial pada mahasiswa perantau di*

- UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.(Skripsi).Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/13700/1/RAN%20FITRIANY-PSI.pdf>.
- Gerber, et al. (2013). Burnout and mental health in Swiss Vocatioal students: the moderating role of physical activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63-74. DOI: 10.1111/jora.12097.
- Jennings, M.L. (2009). Medical student burnout: interdisciplinary exploration and analysis. *Journal Med Humanit.* 30:253-269. DOI: 10.1007/S10912-009-9093-5.
- Katsifaraki, M. & Philip, T. (2013). Alexithymia and burnout in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 52(11). Retrieved from <http://media.proquest.com>.
- Kurikulum Inti Pendidikan Ners.(2015). *Rancangan kurikulum Ners*.Retrieved from <https://xa.yimg.com>.
- Laili, L. (2014). *Pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap burnout pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*.(Skripsi).Retrieved from <http://digilib.uin-suka.ac.id/13716/1/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>.
- Lamria, E., & Monalisa, S. (2009). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian burnout pada perawat pelaksana di RS PGI Cikini Jakarta*. (Naskah Publikasi). Retrieved from <http://lib.ui.ac.id>.
- Moreira, et al. (2009). Prevalence of Burnout Syndrome in Nursing Staff In A Large Hospital in South of Brazil. *Medline Journal*, 25(7):1559-68. Retrieved from <http://media.proquest.com>.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis*, ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangastiti, N.K. (2011). *Analisis pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap burnout pada perawat kesehatan di rumah sakit jiwa*.(Skripsi).Retrieved from <https://core.ac.uk/download/files/379/11728657.pdf>.
- Silva, R. M., et al. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities—an analytic study. *Research Article of Biomed Central Nursing*. Retrieved from <http://media.proquest.com>.
- Universitas Jenderal Soedirman. (2015). *Buku pedoman Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Jurusan Keperawatan*. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman.
- Utami, R. N. & Efy, A. (2013). *Tingkat kecemasan saat melakukan tindakan invasive pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Angkatan 2010*. (Naskah Publikasi). Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/>.