

**Attadib: Journal of Elementary Education**

Vol. 6, No. 2, Desember 2022, hlm. 255 - 264

**TINGKAT *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Muhammad Rayyan Ramadhan<sup>1</sup>, Gumi Langerya Rizal<sup>2</sup>, Zulian Fikry<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

email: [muhammadrayyan1998@gmail.com](mailto:muhammadrayyan1998@gmail.com), [gumi.langerya@fip.unp.ac.id](mailto:gumi.langerya@fip.unp.ac.id),

[zulianfikry.ma@fip.unp.ac.id](mailto:zulianfikry.ma@fip.unp.ac.id)

Received: 11, 2022. Accepted: 12, 2022. Published: 12, 2022

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Negeri Padang. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 83 orang mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Padang. Partisipan mengisi kuisioner secara online melalui google form yang dibagikan melalui link pada media sosial seperti whatsapp, facebook, dan discord. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pada keseluruhan partisipan (81.9%) memiliki tingkat *burnout* akademik pada kategori sedang. Dari keseluruhan partisipan sebanyak 45.8% mengalami kelelahan emosional, 34.9% mengalami depersonalisasi, dan 62.7% mengalami penurunan efikasi pencapaian akademik. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Padang memiliki tingkat *burnout* akademik pada kategori sedang. Untuk hasil lebih lengkapnya telah didiskusikan pada bagian hasil pembahasan.

**Kata Kunci:** *burnout* akademik, mahasiswa psikologi, tingkat

**Abstract**

*This research's aim is to investigate burnout syndrome in psychology students of Padang State University. Participants in this research consisting of 83 psychology students of Padang State University. Participants filled the questionnaire online through google form which were delivered to them via link on social media such as whatsapp, facebook, and discord. The Result of statistical analysis shows that overall participants (81.9%) have middle level of academic burnout. Overall participants, 45.8% experienced emotional exhaustion, 34.9% experienced depersonalization, and 62.7% experienced decreased efficacy of academic achievement. This result indicates that psychology students in Padang State University have middle level of academic burnout. More detailed informations have been discussed later in the article.*

**Keywords:** *academic burnout, level, psychology student*

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi tuntutan terhadap *skill* di dunia kerja juga semakin banyak. Dalam rangka mempersiapkan calon lulusan agar lebih siap untuk beradaptasi dengan dunia kerja pada era modern ini, tuntutan akademik dari sekolah dan perguruan tinggi semakin meningkat. Murid harus mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan berbagai metode pembelajaran baru yang diterapkan dalam kurikulum serta bersikap proaktif dalam pembelajaran dan tidak hanya bergantung pada satu sumber. Disamping itu, mereka juga harus menyelesaikan tugas-tugas dengan materi yang semakin kompleks dan melakukan penyesuaian sosial di lingkungan sekolah atau kampus (Heiman & Kariv, 2005).

Tingginya tuntutan di bidang akademik dapat mengakibatkan stress dan kelelahan akademik (*academic burnout*) bagi individu yang tidak dapat menyesuaikan diri. Schaufeli (2009) mengemukakan bahwa definisi *burnout* dapat bervariasi sesuai konteksnya. Schaufeli menganalogikannya dengan api pada lilin yang menyimbolkan keadaan seseorang yang tidak dapat mempertahankan usahanya terhadap suatu kegiatan ketika terus menerus mengalami tekanan dari lingkungan dan perasaan frustrasi lalu kemudian mengalami *burnout*.

Penelitian terhadap *burnout* pada awalnya dilakukan oleh Freudenberger pada tahun 1974 untuk membantu pekerja di bidang kesehatan dan penyedia layanan masyarakat karena mereka memiliki tingkat stress yang tinggi (Maslach et al., 2001; Heinemann & Heinemann, 2017; Lin & Huang, 2014). *Burnout* disebabkan oleh kesenjangan antara kemampuan seseorang dengan pekerjaan yang dia lakukan, baik pekerjaan yang terlalu berat, imbalan yang tidak cukup untuk mengimbangi usaha yang dikeluarkan, atau kurang memiliki kapasitas dalam suatu pekerjaan. Orang yang mengalami *burnout* memiliki kecenderungan untuk berhenti bekerja, atau kurangnya komitmen dalam bekerja.

Dalam rentang waktu sejak penelitian Freudenberger dan Maslach, konsep *burnout* menjadi perhatian bagi kalangan peneliti. Penelitian terhadap *burnout* tidak lagi sebatas sudut pandang pekerjaan tetapi juga mencakup bidang akademik, seperti *burnout* pada pelajar (Santen, et al., 2010; Rahmati, 2015; Yang, 2004;

Mazurkiewicz, et al., 2012). Yang (2004) menjelaskan *burnout* akademik sebagai kondisi yang dialami pelajar akibat stress atau faktor psikologis lainnya yang menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan tidak percaya diri. Jadi dalam konteks akademik, *burnout* merupakan kondisi saat pelajar mengalami penurunan keaktifannya untuk berkontribusi di kelas yang diakibatkan oleh perasaan tertekan akibat tuntutan studi (Jacobs & Dodd, 2003). Penurunan kontribusi tersebut dapat berupa membolos sekolah, kurangnya partisipasi dalam diskusi, dan penurunan prestasi akademik yang dapat mengancam kelanjutan pendidikan individu bersangkutan.

Kecenderungan individu untuk mengalami *burnout* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: Faktor internal meliputi kepribadian individu, resiliensi, dan efikasi diri (Dun, Iglewicz, & Moutier, 2008; Jacobs & Dodd, 2003). Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar yang kondusif diantaranya lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial. Maslach (2001) mengemukakan tiga dimensi *burnout*: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal. Individu yang tidak siap untuk beradaptasi dengan beban tugas yang dihadapinya dapat mengalami stress dan kelelahan emosional yang berkelanjutan.

*Burnout* akademik yang berkelanjutan akan mengancam keberlangsungan pendidikan individu. Dampak yang ditimbulkan oleh *burnout* akademik adalah hilangnya keinginan berpartisipasi dalam kegiatan akademik hingga dikeluarkan dari lembaga kependidikan atau *drop out*. Data dari Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia tahun 2018 menunjukkan angka kejadian drop out sebesar 3% pada perguruan tinggi negeri dan 5% pada perguruan tinggi swasta yang dirangkum dari data mahasiswa mengundurkan diri dan dikeluarkan.

Temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Watson (2008) terhadap tingkat stress dan *burnout* pada mahasiswa Keperawatan di Hong Kong menunjukkan bahwa 24.5% mengalami kelelahan emosional, 11,5% mengalami depersonalisasi, dan 27% mengalami penurunan pencapaian personal. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Santen (2010) terhadap mahasiswa kedokteran di Vanderbilt School of Medicine, *burnout* mahasiswa berada pada tingkat sedang dan tinggi yaitu 21% mahasiswa

tahun pertama, 41% pada mahasiswa tahun kedua, 43% pada mahasiswa tahun ketiga, dan 31% pada mahasiswa tahun keempat.

Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stress dan *burnout* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Dyrbye (2016) menemukan bahwa sebanyak 35–45% mahasiswa kedokteran mengalami kelelahan emosional, 26–38% mengalami depersonalisasi, dan 45–56% mengalami gejala yang berkaitan dengan *burnout*. Dyrbye juga menemukan bahwa prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran semakin tinggi seiring bertambahnya tahun dalam menjalani studi. *Burnout* yang dialami oleh mahasiswa dapat mengancam keberlangsungan karirnya di waktu mendatang saat memasuki dunia kerja karena *burnout* dapat mengakibatkan penurunan dalam komitmen dan profesionalitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 38 mahasiswa menggunakan kuisisioner online 12 orang merasa terbebani oleh tugas, 22 orang merasa kehilangan motivasi mengerjakan tugas, 13 orang mengalami penurunan efikasi diri, dan 16 orang mengalami depersonalisasi.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa. Dari permasalahan yang telah dijabarkan, *burnout* dapat terjadi di luar konteks pekerjaan yaitu pada pelajar karena beban tuntutan pembelajaran yang melebihi kapasitas dari individu. Sehingga individu mengalami stress dan *burnout* dalam mengikuti kegiatan akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Target populasi penelitian adalah mahasiswa dan teknik pengambilan sampel adalah teknik sampling purposif. Partisipan terdiri dari 83 mahasiswa Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Padang. Partisipan terdiri atas 18 orang laki-laki dan 66 orang perempuan dengan usia rata-rata 20.6 tahun. Kuisisioner dibagikan kepada subjek melalui media online seperti email, whatsapp, dan discord dengan pemberian kalimat informed konsen dan partisipan yang mengisi kuisisioner telah menyetujui terlebih dahulu.

Untuk mengukur *burnout* akademik peneliti menyusun sendiri kuisisioner yang terdiri dari 13 pernyataan dengan menggunakan skala Likert 5 poin. Peneliti menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Maslach (2001) yaitu kelelahan emosional (5 item pernyataan), depersonalisasi (5 item pernyataan), dan penurunan pencapaian dan efikasi diri (3 item pernyataan). Kuisisioner telah diuji reliabilitas dan validitas terlebih dahulu pada 32 orang mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengujian validitas menggunakan rumus korelasi pearson menunjukkan rentang nilai dari .268 hingga .771. dengan nilai toleransi minimal .250 sehingga setiap item pada kuisisioner dapat dikatakan valid (Azwar, 2015).

Hasil pengujian reliabilitas kuisisioner menggunakan rumus alpha cronbach menunjukkan nilai .861 dengan batas minimal .600 untuk nilai alpha. Sehingga kuisisioner dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

### ***Burnout Akademik***

Hasil dari analisis statistik yang dilakukan menggunakan software SPSS 16.0 menunjukkan tingkat *burnout* akademik mahasiswa sebanyak 6% berada di tingkat rendah, 81.9% berada di tingkat sedang, dan 12% berada di tingkat tinggi. Hasil analisis pada dimensi Kelelahan Emosional menunjukkan sebanyak 2.4% berada pada tingkat rendah, 51.2% berada di tingkat sedang, dan 45.2% berada di tingkat tinggi. Hasil analisis pada dimensi Depersonalisasi menunjukkan sebanyak 3.6% berada di tingkat rendah, 61.4% berada di tingkat sedang, dan 34.9% berada di tingkat tinggi. Kemudian pada dimensi Penurunan Efikasi Pencapaian Akademik menunjukkan sebanyak 6% berada di tingkat rendah, 31.3% berada di tingkat sedang, dan 62.7% berada di tingkat tinggi.

Tabel 1. Frekuensi Tingkat *Burnout* Akademik

	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
rendah	5	6.0
sedang	68	81.9
tinggi	10	12.0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Kelelahan Emosional

	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
rendah	2	2.4
sedang	43	54.2
tinggi	38	45.8
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabel 3. Frekuensi Tingkat Depersonalisasi

	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
rendah	3	3.6
sedang	51	61.4
tinggi	29	34.9
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Penurunan Efikasi Pencapaian Akademik

	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
rendah	5	6.0
sedang	26	31.3
tinggi	52	62.7
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari hasil analisis statistik yang diperoleh ditemukan bahwa tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang mayoritas berada pada tingkat sedang. Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Watson pada tahun 2008 terhadap mahasiswa keperawatan di Hong Kong. Hasil analisis per dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi pencapaian akademik memiliki persentase yang mendekati hasil yang diperoleh Dyrbye yaitu meliputi hampir setengah dari jumlah total partisipan yang mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi pencapaian akademik. Perlu juga dipahami bahwa penelitian ini dilakukan pada masa pandemi COVID-19 dimana perkuliahan diterapkan secara daring. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh permasalahan terkait teknis pelaksanaan perkuliahan daring yang berbeda dengan perkuliahan secara normal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari data yang diperoleh tingkat *burnout* akademik mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada tingkat yang cukup tinggi. Hanya sedikit dari partisipan yang memiliki tingkat *burnout* yang rendah. Jumlah paling tinggi ditemui pada aspek penurunan efikasi pencapaian akademik. Lebih dari setengah partisipan mengalami penurunan efikasi pencapaian akademik, yaitu sebanyak 62.7% dari seluruh partisipan. Hasil yang ditemukan pada dua aspek lainnya juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Sebanyak 45.8% partisipan mengalami kelelahan emosional dan 34.9% mengalami depersonalisasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bilge, F., Dost, M., & Cetin, B. (2014). Factors affecting *burnout* and school engagement among high school students: study habits, self-efficacy beliefs, and academic success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1721 – 1727. doi: 10.12738/estp.2014.5.1727

- Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2010). Can a self-efficacy-based intervention decrease *burnout*, increase engagement, and enhance performance? a quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339 – 355. doi:10.1007/s10734-010-9334-6
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and *burnout* of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968 – 973. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.765
- Cordes, C. & Dougherty, T. (1993). A review and an integration of research of job *burnout*. *Academy of Management Review*, 18(4), 621 – 656. doi:10.5465/AMR.1993.9402210153
- David, A. (2010). Examining the relationship of personality and *burnout* in college students: the role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review*, 1, 90 – 104.
- Dunn, L., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: promoting resilience and preventing *burnout*. *Academy Psychiatry*, 32(1), 43 – 53. doi:10.1176/appi.ap.32.1.44
- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2016). A narrative review on *burnout* experienced by medical students and residents. *Medical Education*, 50(1), 132-149.
- Heiman, T. & Kariv, D. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 39(1), 72 – 89.
- Heinemann, L. & Heinemann, T. (2017). *Burnout* research: emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*, 7(1), 1 – 12. doi:10.1177/2158244017697154
- Jacob, S. & Dodd, D. (2003). Student *burnout* as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 290 – 303. doi:10.1353/csd.2003.0028.



- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (2018). *Statistik Pendidikan Tinggi 2018*. Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, Jakarta. 220 hal.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student *burnout*: a meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. doi:10.1002/smi.2771
- Lin, S., & Huang, Y. (2013). Life stress and academic *burnout*. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. doi:10.1177/1469787413514651
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the *burnout* experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103 – 111. doi:10.1002/wps.20311
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Lieter, M. (2001). Job *burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397 – 422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mazurkiewicz, R., Korenstein, D., Fallar, R., & Ripp, J. (2012). The prevalence and correlations of medical student *burnout* in the pre-clinical years: A cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 17(2), 188–195. doi:10.1080/13548506.2011.597770
- Meier, S.F., Schmeck, R.R., 1985. The burned-out college student: a descriptive profile. *Journal of College Student Personal January*, 63–69.
- Muna, R. (2013). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2), 57 – 78.
- Nurdin & Munzir (2019). Pengaruh lingkungan belajar dan kesiapan belajar terhadap prestasi belajar ilmu pengetahuan sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(3), 247 – 254.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic *burnout* in students with high and low level of self-efficacy. *Social Behavioral Sciences*, 171, 49 – 55. doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.087

- Santen, S., Holt, D., Kemp, J., & Hemphill, R. (2010). *Burnout* in medical students: examining the prevalence and associated factors. *Southern Medical Journal*, 103(8), 758 – 763. doi:10.1097/smj.0b013e3181e6d6d4
- Schaufeli, W., Maslach, C., & Leiter, M. (2009). *Burnout*: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204 – 220. doi: 10.1108/13620430910966406
- Watson, R., Deary, I., Thompson, D., & Li, G. (2008). A study of stress and *burnout* in nursing students in Hong Kong: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45, 1534 – 1542. doi:10.1016/j.ijnurstu.2007.11.003
- Yang, H. (2004). Factors affecting student *burnout* and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283 – 301. doi:10.1016/j.ijedudev.2003.12.001