Contents list available at JKP website

Jurnal Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>

Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring

Rima Novianti

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Horizon, Jawa Barat, Indonesia

Article Information :

Submission: Oct 06, 2021; Revised: Nov 23, 2021; Accepted: Dec 28, 2021; Available online: Dec 31, 2021

*Corresponding author : rima.novianti.krw@horizon.ac.id

ABSTRAK

Academic burnout mengacu pada stress dan faktor psikologis karena proses pembelajaran sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan perasaan prestasi yang rendah. Sindrom ini dapat mempengaruhi kompetensi mahasiswa dan perubahan fisik dan mental. Tujuan Penelitian ini untuk diketahuinya *academic burnout* pada pembelajaran daring. Jenis penelitian ini menggunakan *cross sectional*, populasi pada penelitian adalah mahasiswa STIKes Horizon yang telah melakukan proses pembelajaran daring selama 1 tahun akademik, pengambilan sample menggunakan *Snowball Sampling* dan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 276 responden. Instrumen penelitian yang digunakan *academic burnout* dengan melihat nilai *exhaustion*, *Cynicism* dan *professional efficacy*. Korelasi *exhaustion* dengan *Cynicism* menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan arah hubungan bernilai positif ($R = 0.680$), korelasi *exhaustion* dengan *professional efficacy* menunjukkan hubungan kuat dan arah hubungan bernilai negative ($R = -0.244$), korelasi *Cynicism* dengan *professional efficacy* menunjukkan hubungan kuat dan arah hubungan negative ($R = -0.311$), dapat disimpulkan bahwa dimensi *exhaustion*, *Cynicism* dan *professional efficacy* saling mempengaruhi pada *academic burnout*, hal ini diperkuat dengan ditemukan data mayoritas mahasiswa merasa lelah 155 (56.2%), memiliki perasaan sinis 137 (49.6%) dan merasa tidak kompeten dengan proses pembelajaran 140 (50.7%). Saran, Untuk meningkatkan efek positif dan mencegah insiden *academic burnout* di kalangan mahasiswa, dianjurkan untuk melakukan perubahan strategi pembelajaran dan berinovatif, Penelitian ini dapat juga menjadi dasar bagi pengelola untuk dapat melakukan perubahan strategi pembelajaran yang inovatif pada saat pembelajaran daring.

Kata kunci: *Academic burnout, cynism, exhaustion, professional efficacy*

ABSTRACT

Academic burnout refers to stress and psychological factors due to the learning process that indicate *exhaustion*, *Cynicism* and *professional efficacy*. This syndrome can affect student competence and physical and mental changes. The purpose of this research is to know the *academic burnout* in online learning. This type of research uses *cross sectional*, the population in the study is a student of STIKes Horizon who has conducted an online learning process for one academic year, sampling using *Snowball Sampling* and *Simple Random Sampling* with a sample number of 276 respondents. Research instruments used *academic*

burnout with look the values of exhaustion, Cynicism and professional efficacy. The correlation of exhaustion with Cynicism indicates a very weak relationship and the direction of the positive value relationship ($R = 0.680$), correlation of exhaustion with professional efficacy indicates a strong relationship and the direction of negative value relationships ($R = -0.244$), correlation of Cynicism with professional efficacy showing strong relationships and negative relationship directions ($R = -0.311$), it can be concluded that the dimensions of exhaustion, Cynicism and professional efficacy influence each other in academic burnout, this is reinforced by the data of the majority of students feeling tired 155 (56.2%), having cynical feelings 137 (49.6%) and feeling incompetent with the learning process 140 (50.7%). To increase positive effects and prevent incidents of academic burnout among students, it is recommended to make changes in learning and innovative strategies. This research can also be the basis for managers to be able to make innovative learning strategy changes during online learning.

Keywords: *Academic burnout, cynism, exhaustion, professional Efficacy*

PENDAHULUAN

Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) mendorong pemerintah untuk mengeluarkan beberapa kebijakan, salah satunya adalah kebijakan belajar dari rumah. Kebijakan ini bertujuan untuk membatasi jarak antar individu (*social distancing*) sehingga penyebaran Covid-19 dapat ditekan (Alfarizi, 2021; Handayani et al., 2020; World Health Organization, 2021). Mahasiswa dan dosen dapat melakukan kuliah secara daring tanpa dibatasi tempat dan waktu, tetapi bukan tidak mungkin mengalami kesulitan untuk menangkap materi karena ada beberapa gangguan yang terjadi selama kuliah daring (Kementrian Pendidikan dan Budaya, 2020). Salah satu dampak yang terjadi pada proses pembelajaran daring, yaitu *academic burnout*.

Academic burnout dapat didefinisikan sebagai reaksi emosional, fisik, dan mental negatif terhadap studi berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan, frustrasi dan kurangnya motivasi. *Academic burnout* mengacu pada stress, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional (*exhaustion*), kecenderungan untuk depersonalisasi (*cynism*), dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*) (Maslach & Leiter, 2016).

Dimensi *exhaustion*, mengacu pada perasaan lelah. Dimensi ini mengarah pada perasaan emosional yang berlebihan dan perasaan terkurasnya sumber daya emosional. Dimensi *cynism*, mengacu pada

ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap perkuliahan yang dijalani. Dimensi *profesional efficacy*, mengacu pada sosial dan non-sosial dalam pencapaian akademik. Individu dengan skor rendah pada dimensi ini akan merasa tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat (Adriaenssens et al., 2015; Ferri et al., 2015)

Tugas yang banyak dari aktivitas yang berbeda menyebabkan terjadinya permasalahan akibat harapan rasa damai dan tentram yang tidak didapatkan sehingga muncul rasa kelelahan fisik, psikologi dan frustrasi dengan hasil yang tidak maksimal. Manajemen waktu yang buruk berdampak sulitnya menyusun skala prioritas, mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Maka tidak heran dapat menimbulkan *burnout* pada mahasiswa.

Kelelahan emosional, rendahnya motivasi dan *cynism* dapat menghasilkan konsekuensi terhadap gangguan fisik dan mental seperti: gangguan tidur, gejala depresi dan gejala lainnya, lebih jauh lagi dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam melaksanakan praktik yang berisiko terhadap keselamatan pasien. Ketika mahasiswa sudah mulai frustrasi dengan apa yang terjadi pada dirinya, maka rasa peduli terhadap lingkungan dan orang lain pun berkurang. Mahasiswa cenderung akan menutup diri dari dunia luar dan lebih jauh dapat berdampak pada krisis identitas atau *quarter life crisis*.

Hasil penelitian sebelumnya menyampaikan bahwa *burnout* sangat mungkin terjadi pada mahasiswa

kesehatan, hal tersebut dapat terjadi karena penuhnya jadwal perkuliahan, praktek lapangan, tugas serta ujian (Wang et al., 2019). Penelitian ini ingin melihat gambaran dimensi *burnout* serta hubungan diantaranya pada proses pembelajaran daring. Tujuan Penelitian ini untuk diketahuinya *academic burnout* pada pembelajaran daring.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*, penelitian dilakukan pada mahasiswa kesehatan. Tempat penelitian dilakukan di STIKes Horizon. Kriteria pada penelitian, mahasiswa STIKes Horizon yang telah mengikuti perkuliahan daring selama satu tahun akademik, peneliti menggunakan tehnik pengambilan sampel *snowball sampling* dan *simple random sampling* dan didapatkan 276 responden. Peneliti menggunakan data primer yang diperoleh dari lembar kuesioner menggunakan google formulir. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner data diri berupa jenis kelamin, semester, program studi serta kuesioner *academic burnout* yang didapatkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas YARSI tahun 2020 (Arlinkasari, 2020). *Academic burnout* menilai dimensi *exhaustion* sebanyak 5 pernyataan, *Cynicism* sebanyak 4 pernyataan, *professional efficacy* sebanyak 6 pernyataan. Penilaian *academic burnout* menggunakan opsi jawaban 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sering sekali, 6 = selalu. Analisa data univariat menggunakan nilai frekuensi serta analisa data untuk menilai factor yang dominan terkait dengan kejadian *academic burnout* menggunakan korelasi pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 138 (50%) responden, berdasarkan semester mayoritas semester 5 sebanyak 87 (32%) responden, berdasarkan program studi mayoritas S1 keperawatan sebanyak 171 (62%) responden. Pada tabel 2. dapat

dilihat bahwa responden merasa lelah 155 (56.2%) pada proses pembelajaran daring, tidak memiliki perasaan sinis 137 (49.6%) responden, merasa tidak kompeten 140 (50.7%) responden.

Pada Tabel 3. menunjukkan korelasi *exhaustion* terhadap *Cynicism* didapatkan nilai p value 0,000 (<0.05) dengan arah hubungan bernilai positif (0.680), hal ini menunjukkan penurunan tingkat *exhaustion* diikuti dengan kenaikan *cynism*. Korelasi *exhaustion* terhadap *professional efficacy* didapatkan nilai p value 0,000 (<0.05) dengan arah hubungan bernilai negatif (-0.244), hal ini menunjukkan peningkatan tingkat *exhaustion* diikuti penurunan *professional efficacy*. Korelasi *Cynicism* terhadap *professional efficacy* didapatkan nilai p value 0,000 (<0.05) dengan arah hubungan bernilai (-0.311), hal ini menunjukkan peningkatan tingkat

Table 1. Karakteristik Responden (N=276)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	138	50
Perempuan	138	50
Semester		
Semester 1	39	14
Semester 3	80	29
Semester 5	87	32
Semester 7	70	25
Program Studi		
Ners	39	14.1
S1 Keperawatan	171	62.0
D3 Keperawatan	42	15.2
D3 Kebidanan	24	8.7

Table 2. Distribusi Frekuensi Dimensi *Academic burnout* (N=276)

Variabel	f	%
<i>Exhaustion</i>		
Merasa Lelah	155	56.2
Tidak Merasa Lelah	121	43.8
<i>Cynism</i>		
Memiliki Perasaan Sinis	139	50.4
Tidak Memiliki Perasaan Sinis	137	49.6
<i>Professional Efficacy</i>		
Merasa Tidak Kompeten	140	50.7
Merasa Kompeten	136	49.3

Table 3. Korelasi Dimensi Academic Burnout Pada Proses Pembelajaran Daring

Variabel 1	Variabel 2	r	P value
<i>Exhaustion</i>	<i>Cynicism</i>	0.680	0.000
<i>Exhaustion</i>	<i>Professional Efficacy</i>	-0.244	0.000
<i>Cynicism</i>	<i>Professional Efficacy</i>	-0.311	0.000

Cynicism diikuti dengan penurunan *professional efficacy*. *Academic burnout* adalah perasaan lelah karena tuntutan studi dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*) sebagai seorang mahasiswa. Dimensi *exhaustion* mengacu pada perasaan lelah lain (Adriaenssens et al., 2015).

Dimensi *Cynicism* ditandai dengan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap perkuliahan yang dijalani, tidak harus dengan orang sekolah. Dimensi *profesional efficacy* meliputi aspek sosial dan non-sosial dalam pencapaian akademik (Ferri et al., 2015; Galdino et al., 2020)

Korelasi *exhaustion* terhadap *Cynicism* memiliki arah hubungan positif, bila individu merasakan peningkatan rasa lelah maka dapat meningkatkan perasaan sinis terhadap proses pembelajaran. Korelasi *exhaustion* terhadap *professional efficacy* memiliki arah hubungan negatif, bila individu merasakan peningkatan rasa lelah maka dapat menurunkan rasa kompeten (rasa percaya diri) terhadap keterampilan melakukan tindakan. Korelasi *Cynicism* terhadap *professional efficacy* memiliki arah hubungan negatif, bila individu merasakan peningkatan perasaan sinis dapat menurunkan rasa kompeten (rasa percaya diri) terhadap keterampilan melakukan tindakan. Sehingga *academic burnout* tidak dapat terlepas dari dimensi *exhaustion*, *Cynicism* dan *professional efficacy* (Maslach & Leiter, 2016)

Kelelahan emosional adalah kualitas sentral dan manifestasi *burnout*. *Academic burnout* yang terjadi selama studi terjadi ketika individu tersebut merasa *exhaustion*, *Cynicism* dan *professional efficacy* pada saat pembelajaran yang dapat menyebabkan masalah dan merusak kinerja. (Ferri et al., 2015; Jackson et al., 2016; Wang et al., 2019). Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa dengan membina atau menghambat keterlibatan akademik dan

akhirnya, kesuksesan akademik. Regulasi emosi juga dinilai erat kaitannya dengan kesejahteraan dan keberhasilan fungsi. Strategi pengaturan emosi khusus dapat dibagi menjadi adaptif atau maladaptive, sesuai efeknya pada pengaruh, perilaku, dan kognitif (Bikar et al., 2018; Vinter et al., 2020)

Hasil penelitian sebelumnya, tingkat *burnout* akademik mahasiswa keperawatan dekat dengan median pada skala *academic burnout*, *Cynicism* ditemukan meningkat seiring berjalannya tahun akademik. Faktor yang paling mempengaruhi adalah tak berdaya, Ketidakpastian dan kebingungan. Penelitian lainnya menunjukkan 6% siswa menghadirkan *burnout* tinggi, 36,3% menghadirkan *exhaustion* yang tinggi, 37,7% menghadirkan *Cynicism* tinggi dan 28,2% menyajikan *professional efficacy* yang rendah. Faktor lainnya yang mempengaruhi adalah: tidak adanya aktivitas fisik; beban kerja mingguan > 24 jam; kekhawatiran empati yang rendah (Galdino et al., 2020; Paro et al., 2019; Tomaschewski-Barlem et al., 2014; Valero-Chilleron et al., 2019).

Karakteristik *exhaustion* dapat dikaitkan dengan penderitaan mengenai situasi yang menyedihkan. Korelasi terkuat yang ditemukan melibatkan *professional efficacy*, ketika *professional efficacy* meningkat, pencapaian pribadi cenderung meningkat dan rasa tidak percaya diri akan berkurang. *Cynicism* terhadap *Professional efficacy* memiliki korelasi negatif. Mempertimbangkan peran yang relevan dari kelelahan emosional dalam pengembangan *burnout*.

Academic burnout telah terjadi dilihat dari nilai dimensi *exhaustion*, *Cynicism* dan *professional efficacy*, serta telah terjadi hilangnya rasa percaya diri dalam kemampuan akademik, tidak mampu konsentrasi dalam menerima pelajaran, sering merasa kelelahan sekalipun cukup istirahat dan selalu bermasalah dalam manajemen waktu. Terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa dapat terjadi

dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, tugas perkuliahan yang menumpuk karena sering ditunda.

Kerentanan mahasiswa terhadap burnout telah dilaporkan dalam beberapa penelitian. Stres yang dihasilkan cenderung lebih intens pada pemula, yang masih belum berpengalaman dan kurang percaya diri, dan dengan demikian kelelahan emosional dan kelelahan akan terkendali. Menurunkan tingkat *academic burnout* responden perlu untuk meningkatkan hormone *endorphine*, *endorphin* merupakan suatu hormone yang diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari pada saat manusia merasa bahagia dan mendapat istirahat yang cukup. Meningkatkan hormone *endorphine* dapat dilakukan dengan: melakukan aktifitas fisik, luangkan waktu untuk kegiatan social, jauhi permasalahan/ berteman baik dengan teman sekelas, hindari menunda penyelesaian tugas dan dapat juga dianjurkan melakukan *staycations*, sesuai dengan anjuran kondisi saat ini untuk membatasi mobilisasi dan menjauhi kerumunan serta memberikan waktu pikiran untuk beristirahat

KESIMPULAN

Hasil penelitian, menunjukkan korelasi *exhaustion* terhadap *Cynicism* didapatkan nilai p value 0,000 (<0.05) dengan arah hubungan bernilai positif (0.680), korelasi *exhaustion* terhadap *professional efficacy* didapatkan nilai p value 0,000 (<0.05) dengan arah hubungan bernilai negatif (-0.244), korelasi *Cynicism* terhadap *professional efficacy* didapatkan nilai p value 0,000 (<0.05) dengan arah hubungan bernilai (-0.311)

REFERENSI

Adriaenssens, J., Gucht, V. De, & Maes, S. (2015). Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. *International Journal Of Nursing Studies*, 52(2), 649-661. <https://doi.org/doi:10.1016/j.ijnurstu.2014.11.004>

Alfarizi, T. (2021). *5 M Dimasa Pandemi Covid 19 di Indonesia*. PADK Kementerian Kesehatan. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/r>

ead/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html

Arlinkasari, F. (2020). *Alat Ukur Academic Burnout*. <https://www.researchgate.net/publication/340581755>

Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). Affective Structures among Students and its Relationship with Academic Burnout with Emphasis on Gender. *International Journal of Instruction*, 11(1), 183-194.

Ferri, P., Guerra, E., Marcheselli, L., Cunico, L., & Lorenzo, R. Di. (2015). Empathy And Burnout: An Analytic Cross-Sectional Study Among Nurses And Nursing Students. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 86(2), 104-115. <https://mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/download/4792/3529>

Galdino, M. J. Q., Almeida, L. P. B. M. de, Silva, L. F. R. da, Cremer, E., Scholze, A. R., Martins, J. T., & Haddad, M. do C. F. L. (2020). Burnout Among Nursing Students: A Mixed Method Study. *Investigacion Y Educacion En Enfermeria*, 38(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.17533/udea.ief.v38n1e07>

Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona Viru Disease 2019. *URNAL RESPIROLOGI INDONESIA*, 40(2), 119-129.

Jackson, E. R., Shanafelt, T. D., Hasan, O., Satele, D. V, & Dyrbye, L. N. (2016). Burnout And Alcohol Abuse/Dependence Among U.S. Medical Students. *Acad Med*, 91(9), 1251-1256. <https://doi.org/doi:10.1097/ACM.0000000000001138>

Kementrian Pendidikan dan Budaya. (2020). *Perkuliahan Dapat Dilakukan Tatap Muka dan Dalam Jaringan*. Biro Kerjasama & Hubungan Masyarakat Kemdikbud. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/12/perkuliahan-dapat-dilakukan-secara-tatap-muka-dan-dalam-jaringan-tahun-2021>

Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding The Burnout Experience: recent research and its

- implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-11. <https://doi.org/doi:10.1002/wps.20311>
- Paro, H. B. M. S., Silveira, P. S. P., Perotta, B., Gannam, S., Enns, S. C., Giaccia, R. R. B., Bonito, R. F., Martins, M. A., & Tempiski, P. Z. (2019). Empathy Among Medical Students: Is There A Relation With Quality Of Life And Burnout? *PLoS One*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094133>
- Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., Lunardi, G. L., Barlem, E. L. D., Silveria, R. S. da, & Vidal, D. A. S. (2014). Burnout Syndrome Among Undergraduate Nursing Students In Public Universities. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(6), 934–941. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3254.2498>
- Valero-Chilleron, M. J., Gonzalez-Chorda, V. M., Lopez-Pena, N., Cervera-Gasch, A., Suarez-Alcazar, P., & Mena-Tudela, D. (2019). Burnout Syndrome In Nursing Students: An Observational Study. *Nurse Education Today*, 76, 38–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.014>
- Vinter, K., Aus, K., & Arro, G. (2020). Adolescent Girls' And Boys' Academic Burnout And Its Associations With Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1855631>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic Burnout And Professional Self-Concept Of Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education Today*, 77, 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- World Health Organization. (2021). *Weekly epidemiological update - 5 January 2021*. WHO COVID-19 Epidemiological Updates. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20201012-weekly-epi-update-9.pdf>