

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Academic Burnout* atau kelelahan akademik merupakan masalah utama pada mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan. Prevalensi *burnout* dikalangan mahasiswa sebesar 2,7% - 46,4% (Kong *et al.*, 2023). Sementara pada mahasiswa keperawatan, prevalensi *burnout* sekitar 23,0% (95% CI = 15,6-30,5%) (Kong *et al.*, 2023). Studi lain di negara Brazil mengungkapkan prevalensi *burnout* di kalangan mahasiswa keperawatan yang disurvei adalah 6,0% (Lopes & Nihei, 2020).

*Burnout syndrome* pertama kali dipelopori oleh seorang psikolog Amerika, Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an, didefinisikan sebagai keadaan kelelahan kronis, depresi, dan frustrasi (Li *et al.*, 2021). *Akademik burnout* adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan, serta merasakan penilaian diri yang rendah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kurangnya motivasi, timbul rasa malas, dan mengakibatkan turunnya prestasi dalam pembelajaran (Febriani *et.*, al 2021; Muflihah *et.*, al 2021)

Sebuah penelitian di Brazil terhadap 399 siswa dari sekolah kesehatan terkenal menemukan bahwa 12% dari kelelahan dimana periode kelima

merupakan tingkat *burnout* paling tinggi sebesar 27,1% dan pada periode ketujuh merupakan tingkat *burnout* paling rendah yaitu 2,1%. Mahasiswa juga memiliki skor yang tinggi pada dimensi kelelahan emosional, yaitu 63,2% (Barbosa et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Chin dkk (2016) pada 452 mahasiswa kedokteran menunjukkan prevalensi *burnout* pada mahasiswa tahun pertama (63,5%), mahasiswa tahun kedua (65,9%), mahasiswa tahun ketiga (67,1%), dan mahasiswa tahun keempat (73,1%).

Penelitian tentang *Academic Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Padjajaran oleh (Sumarni et al., 2022) menyatakan bahwa sebanyak 25,2% responden mengalami kategori ringan, 74,1% responden mengalami *akademik burnout* sedang, dan 0,7% responden mengalami kategori berat. Sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan sedang (83,8%), lebih dari separuh responden memiliki sikap sinis rendah (*sinisme*) (56,8%), dan efikasi profesional yang sedang berkurang (penurunan penghargaan diri) (70,1%).

Beberapa aspek dari *akademik burnout* menurut (Alsaad et al., 2021) dan (Febriani et al., 2021) yaitu: kelelahan emosional, *sinisme*, serta penurunan penghargaan pada diri individu. Pada aspek kelelahan emosional, disebabkan karena tuntutan penugasan yang berlebihan hingga membuat seseorang menjadi frustrasi dan stres. *Sinisme* merupakan sikap ketidakpedulian mengenai pekerjaan, penugasan, serta tanggungjawab. Selanjutnya, penurunan penghargaan terhadap diri individu dapat digambarkan seperti menurunnya keyakinan dan kepercayaan diri yang

mengacu pada berkurangnya keinginan dalam berkompetensi dan keengganan dalam menjadi sukses.

Prevalensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi masing-masing adalah 47,1%, 32,2%, dan 43,5% (Kong *et al.*, 2023; Maskanah *et al.*, 2019). Penelitian tentang Gambaran *Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan di Universitas Riau oleh (Suha *et al.*, 2022) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang pada dimensi kelelahan emosi (74,5%) dan penurunan pencapaian prestasi (62,1%) dan *burnout* tingkat ringan pada dimensi depersonalisasi (58,4%).

*Academic burnout* di kalangan mahasiswa keperawatan dapat berdampak signifikan terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Beberapa dampak *academic burnout* yaitu: (1) *academic burnout* dapat menyebabkan kehilangan rasa percaya diri dalam kemampuan mahasiswa untuk berprestasi secara akademis dan dalam pengaturan klinis (Dorn, 2021), (2) *academic burnout* dapat memiliki efek negatif pada konsep diri mahasiswa keperawatan, karena secara langsung memengaruhi harga diri dan efikasi diri mereka (Dorn, 2021), (3) Kelelahan juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti kelemahan dan insomnia (Ghods *et al.*, 2023), (4) Kelelahan dapat berdampak negatif pada kualitas perawatan keperawatan, yang dapat memiliki konsekuensi serius bagi pasien (Ghods *et al.*, 2023), (5) Kelelahan dapat menyebabkan prestasi akademis rendah, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademis mahasiswa dan prospek

karir masa depan (Dorn, 2021).

Menurut penelitian sebelumnya, variabel yang memengaruhi kelelahan akademik meliputi faktor intrinsik pribadi seperti status kesehatan, hubungan interpersonal, kecemasan, depresi, stres psikologis, dan efikasi diri, faktor lingkungan seperti hubungan dengan orangtua dan teman-teman, dan faktor terkait jurusan seperti profesionalisme keperawatan atau kepuasan terhadap jurusan (Lee, 2019); Kim, 2019).

Dalam sebuah penelitian terhadap mahasiswa keperawatan di Dibrugarh, India ditemukan prevalensi Depresi, kecemasan dan stres masing-masing adalah 55,1%, 63,1% dan 29,9%, secara berturut-turut (Baruah *et al.*, 2022). Studi lain di Islamabad, Pakistan prevalensi depresi, kecemasan, dan stres diukur dilaporkan masing-masing sebesar 44,2%, 64,20%, dan 42,3% (Bapar, 2022). Secara keseluruhan, bukti-bukti ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sering mengalami masalah psikologis dan emosional seperti kelelahan akademik, stres, depresi, dan kecemasan selama empat tahun dalam menyelesaikan gelar mereka (Hwang & Kim, 2022).

Stres dan *academic burnout* umum terjadi di kalangan mahasiswa keperawatan (Ghod *et.al* 2023; Hwang & Kim, 2022). Stres yang berkepanjangan akan mengakibatkan *academic burnout* (Maslach & Leiter, 2016). Sejalan dengan penelitian (Rabuka *et al.*, 2022) mengatakan bahwa tingkas stress yang tinggi dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout*. Prevalensi stres pada mahasiswa keperawatan menunjukkan tingkat

rendah sebesar 0,24%, tingkat sedang sebesar 0,35%, dan tingkat tinggi sebesar 0,10% (Zheng *et al.*, 2022). Menurut penelitian oleh (Musabiq & Karimah, 2018) menunjukkan dampak stress yang paling banyak dialami pada mahasiswa di Depok adalah aspek fisik sebesar 32% dengan gejala yang sering dirasakan adalah *burnout* dan lemas sebanyak 21,1%.

Sebuah studi menemukan bahwa depresi adalah faktor signifikan yang mempengaruhi *academic burnout* mahasiswa keperawatan. Studi tersebut juga menemukan bahwa mereka yang mengalami depresi akan lebih besar *academic burnout*, sementara mereka yang puas dengan profesornya dan memiliki komitmen tinggi terhadap profesi keperawatan memiliki *academic burnout* yang lebih rendah. Studi lain menemukan bahwa depresi adalah prediktor signifikan dari *academic burnout* di kalangan mahasiswa keperawatan tanpa pengalaman praktik klinik (Hwang & Kim, 2022). Depresi dimulai sebagai stres yang berhubungan dengan pekerjaan atau berkembang menjadi kelelahan, karena stres yang berhubungan dengan pekerjaan ini semakin kuat (Koutsimani *et al.*, 2019).

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada *academic burnout*. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin banyak individu yang mengalami manifestasi *academic burnout*, seperti *academic burnout*, penolakan sekolah, perasaan tidak berdaya, dan kinerja akademik yang buruk (Gao, 2023). Kecemasan dan *academic burnout* mempunyai hubungan yang signifikan satu sama lain (Fernández-Castillo, 2021). Mahasiswa keperawatan dengan tingkat kecemasan yang tinggi mengalami

*academic burnout* yang lebih besar, sementara mereka yang puas dengan profesornya dan memiliki komitmen tinggi terhadap profesi keperawatan mengalami *academic burnout* yang lebih rendah. *Academic burnout* mahasiswa keperawatan tanpa pengalaman praktik klinik juga lebih tinggi dengan kecemasan yang lebih besar (Hwang & Kim, 2022).

Penelitian yang dilakukan mengenai hubungan depresi, kecemasan, dan stres dengan *academic burnout* pada mahasiswa mengatakan bahwa memang *academic burnout* berkorelasi positif dengan stres ( $r=.52, p<.001$ ), kecemasan ( $r=.50, p<.001$ ) dan depresi ( $r=.44, p<.001$ ). Pada siswa yang tidak memiliki pengalaman praktik klinis, kecemasan dan depresi menyebabkan *academic burnout* sebesar 44%, dan siswa yang memiliki pengalaman praktik klinis, stres, dan kepuasan besar menyebabkan 33% *academic burnout* (Hwang & Kim, 2022). Sejalan dengan penelitian lainnya juga menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara kecemasan dan depresi dengan *academic burnout* yang diderita mahasiswa yaitu *academic burnout* ( $54,1 \pm 0,656$ ) berkorelasi positif dengan kecemasan ( $4,6 \pm 0,283$ ) dan depresi ( $5,3 \pm 0,366$ ) ( $p < 0,01$ ) (Zhu *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan kepada 20 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas peneliti mengambil masing-masing 5 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2020-2023 melalui wawancara menggunakan *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS). Hasil wawancara dari 20 mahasiswa, di dapatkan data 4 orang mengatakan beberapa kali dalam sebulan merasa lelah ketika bangun

pagi dan harus menghadapi hari-hari berikutnya di kampus, 6 orang mengatakan beberapa kali dalam sebulan mereka merasa penat saat mengerjakan tugas kuliah; Pada dimensi depersonalisasi didapatkan 8 orang mengatakan satu kali dalam sebulan merasa menjadi kurang antusias terhadap pelajaran- pelajaran dan pada dimensi penurunan pencapaian diri 4 orang mengatakan beberapa kali dalam sebulan merasa kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan 6 orang mengatakan beberapa kali dalam sebulan merasa pencapaian diri dalam kuliah yang mereka miliki berkurang dari sebelum- sebelumnya.

Sedangkan dilihat dari psikologis mahasiswa peneliti mengambil data melalui wawancara menggunakan (*Depression Anxiety Stres Scale*). Hasil wawancara dari 20 mahasiswa, di dapatkan data 4 orang mengatakan sulit untuk menenangkan diri, 7 orang mengatakan merasa mudah gelisah, 3 orang mengatakan takut tanpa alasan yang jelas, 6 orang mengatakan sulit meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, untuk mahasiswa tingkat akhir atau angkatan 2020 mengalami *academic burnout* karena perkuliahan yang padat dan juga mereka sudah memulai mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi sehingga menyebabkan kelelahan pada mahasiswa, baik kelelahan fisik maupun kelelahan emosional.

Wakhyudin & Putri (2020) berpendapat bahwa bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil membuat beberapa mahasiswa merasa terbebani

dan stress hingga merasakan *burnout akademik* Penelitian oleh (Marchella et al., 2023) mengungkapkan bahwa diantara 130 responden yang terlibat, terdapat 96 subjek atau sebesar 73,8% berada pada tingkatan sedang terhadap *academic burnout*. Sedangkan 22 responden atau sebesar 16,9%, memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori rendah, serta 12 subjek atau sebesar 9,2% memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori tinggi.

Terdapat juga beberapa responden dari Angkatan 2021 dan 2022 yang mengalami *academic burnout* karena beban tugas yang lebih banyak dan jadwal perkuliahan yang padat dan juga mereka harus mengerjakan laporan hasil observasi dari pre klinik. Sebuah penelitian di Brazil terhadap 399 siswa dari sekolah kesehatan terkenal menemukan bahwa 12% dari kelelahan dimana periode kelima merupakan tingkat *burnout* paling tinggi sebesar 27,1% dan pada periode ketujuh merupakan tingkat *burnout* paling rendah yaitu 2,1%.(Barbosa et al., 2018).

Pada mahasiswa baru angkatan 2023 mengalami *academic burnout* karena perbedaan sistem akademik antara SMA dan perkuliahan. Pada semester pertama, mahasiswa kemungkinan besar akan mengalami kendala belajar, terutama stres mereka menjalani masa transisi dari sekolah menengah ke universitas yang harus dilalui siswa pada semester pertama sangatlah sulit. Mereka harus mampu melakukan adaptasi bersama lingkungan baru yang amatlah memiliki perbedaan seperti apa yang dialaminya pada masa lampau dan stress ini yang akan menyebabkan



*academic burnout* (Handayani dkk, 2021). Penelitian oleh (Mulyadi et al., 2022) menemukan pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 112 responden sebanyak 79 orang (70,59%) memiliki skor *burnout exhaustion* tertinggi, 20 orang (17,9%) dengan skor *depersonalization* tertinggi, dan sebanyak 6 orang (5.4%) dengan skor personal *accomplishment* tertinggi.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana “Hubungan Stres, Depresi, dan Kecemasan dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

## **B. Rumusan Masalah**

Stress, depresi, dan kecemasan merupakan pemicu utama *academic burnout* pada mahasiswa. Ketika mahasiswa terus-menerus menghadapi tekanan akademis yang berlebihan, perasaan cemas terkait pencapaian, dan gejala emosional yang disebabkan oleh depresi, mereka rentan mengalami *academic burnout*, sehingga jika masalah psikologis ini terus berlanjut akan mempengaruhi perkuliahannya seperti kehilangan minat studi dan penurunan akademis. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditetapkan masalah penelitian, yaitu “Sejauh mana hubungan antara stress, depresi, dan kecemasan dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan stress, depresi, dan kecemasan dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skor stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui rata-rata skor depresi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui rata-rata skor kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Diketahui rata-rata skor *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- e. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara stress dengan *academic burnout* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- f. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara depresi dengan *academic burnout* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- g. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara kecemasan dengan *academic burnout* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Universitas Andalas.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai tingkat stress, depresi, dan kecemasan dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam membantu program upaya mengurangi kejadian stress, depresi, dan kecemasan dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan dasar dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan mengenai stress, depresi, dan kecemasan dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

##### 4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden, terutama pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang hubungan stress, depresi, dan kecemasan dengan *academic burnout* pada mahasiswa.