

Hubungan Tingkat Stres terhadap Derajat *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Firli Rahma Deni *, Meta Maulida Damayanti, Miranti Kania Dewi

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

Firlyrahma631@gmail.com, meta.fkunisba@gmail.com, miranti@unisba.ac.id

Abstract. Stress is a dynamic interaction condition that includes physical, emotional, and psychological responses between individuals and their environment. Stress in medical students is more susceptible to psychological stress due to additional stress burdens, namely longer study programs, denser learning, and less rest time. When experiencing high levels of stress and poor coping strategies are the main factors that cause *burnout*. *Burnout* is a condition of emotional, physical and mental exhaustion caused by prolonged stress. When someone feels bored both mentally and physically, helpless, has no hope due to increased workload or prolonged stress. This study aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of *burnout* in 3rd year students of the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University, Academic Year 2023/2024. This study used a cross-sectional analytical design and data collected through the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) questionnaire for the stress variable and the Freudenberger and Richelson *Burnout* scale in Indonesian for the *burnout* variable. The results of this study indicate that many 3rd year students experience moderate stress, namely 84 people (48.9%), and many 3rd year students experience moderate *burnout*, namely 93 people (54%). This study uses the Fisher Exact test with a P value <0.000 which shows significance between the two variables, this is because the high activity and academic load of students of the Faculty of Medicine results in increasingly severe stress levels. Stress that continues to occur and is not resolved with good management can cause high *burnout*.

Keywords: *Medical Students, Stress, Burnout.*

Abstrak. Stres merupakan kondisi interaksi dinamis yang mencakup respon fisik, emosional, dan psikologis antara individu maupun lingkungannya. Stres pada mahasiswa kedokteran dikarenakan adanya beban stres tambahan yaitu program studi yang lebih lama, pembelajaran yang lebih padat dan waktu istirahat yang kurang. Saat mengalami tingkat stres yang tinggi dan strategi penanggulangan yang buruk menjadi faktor utama yang mengakibatkan *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik dan mental yang disebabkan oleh stres yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2023/2024. Penelitian ini menggunakan desain analitik cross sectional serta data dikumpulkan melalui kuesioner Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) untuk variabel stres dan skala *Burnout* Freudenberger and Richelson berbahasa Indonesia untuk variabel *burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan pada mahasiswa tingkat 3 banyak mengalami stres sedang yaitu sebanyak 84 orang (48,9%), serta banyak mahasiswa tingkat 3 yang mengalami kejadian *burnout* kategori sedang yaitu 93 orang (54%). Penelitian ini menggunakan uji Fisher Exact dengan P value <0,000 yang menunjukkan signifikan antara kedua variabel, hal ini disebabkan karena tingginya aktivitas dan beban akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran mengakibatkan tingkat stres yang dialami semakin berat. Stres yang terus menerus terjadi dan tidak ditangani dengan pengelolaan manajemen yang baik bisa menyebabkan *burnout* yang tinggi.

Kata Kunci: *Mahasiswa Kedokteran, Tingkat Stres, Burnout.*

A. Pendahuluan

Stres merupakan kondisi interaksi dinamis yang mencakup respon fisik, emosional, dan psikologis antara individu maupun lingkungannya (Brooke et al., 2020). Stres Pada mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami tekanan psikologis dikarenakan adanya beban stres tambahan yaitu program studi yang lebih lama, pembelajaran yang lebih padat dan waktu istirahat yang kurang (Nindya et al., 2022) (Afif Januar Ginata et al., 2023). Prevalensi stres menurut penelitian Universitas King Khalid bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres mencapai 58,34% (Prima et al., 2023).

Mahasiswa Kedokteran banyak mengalami stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademis, seperti ujian, laporan praktikum dan tugas yang banyak merupakan stresor yang sering ditemukan (Qahtani et al., 2023). Stres memiliki dampak yang merata dan luas, stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan *burnout* pada individu (Brooke et al., 2020). *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik dan mental yang disebabkan oleh stres yang berkepanjangan (WHO, 2019). *Burnout* yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik pada mahasiswa kedokteran dapat menimbulkan individu menjauh dari lingkungan, mengalami kejenuhan dalam belajar, kurangnya motivasi, dan timbulnya ketidakpedulian terhadap tugas ataupun aktivitas akademik (Maslach et al., 2021).

Beban akademik mahasiswa kedokteran biasanya dipicu oleh padatnya jadwal kegiatan kuliah dan menumpuknya tugas yang makin bertambah seiring dengan kenaikan tingkat (Maslach et al., 2021) (Nurimani Ansari et al., n.d.). Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menerapkan sistem pembelajaran *problem-based learning* yang terintegrasi dengan berbagai metode pembelajaran berupa perkuliahan seperti lecture yang bisa mencapai 2 sampai 4 jam, tutorial yang terdiri dari 3 jam, lab activity dan skills lab yang masing masing terdiri dari 2 jam (Dewi et al., 2020) (Fatmaningrum et al., 2021). Semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka terdapat kecenderungan semakin tinggi *burnout* yang didapat (Zahra Salsabila Firdaus et al., 2021). Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Mulawarman stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa kedokteran mencapai 44,8%. Penelitian yang dilakukan oleh Windasari (2022) menunjukkan *burnout* berpengaruh pada performa akademik mahasiswa tingkat 3 (Windasari, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2023/2024, stres dan *burnout* tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan produktivitas. Topik penelitian ini berkaitan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) ke 3 yaitu, *good health and well-being* yang bertujuan untuk menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan serta pentingnya untuk mengatasi stres dan *burnout*.

B. Metode

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2023/2024 dengan jumlah subjek sebanyak 172 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode observasional analitik secara *cross-sectional*. Data diambil dengan pemberian kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan *Burnout* Freudenberger and richelson berbahasa Indonesia kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat 3 Universitas Islam Bandung yang tidak terdiagnosis memiliki gangguan psikiatri seperti depresi dan gangguan cemas yang telah ditegakkan oleh spesialis psikiatri. Data yang telah didapat kemudian diolah dengan uji *Fisher Exact* untuk menilai hubungan diantara kedua variabel tersebut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini variabel stres dikategorikan stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Sedangkan variabel *burnout* dikategorikan tidak *burnout*, *burnout* ringan, *burnout* sedang, *burnout* tinggi. Penelitian ini diuji menggunakan uji *Fisher Exact*, Hasil penelitian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Analisis Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian *Burnout*

Kejadian <i>Burnout</i>										
Tingkat stres	Tidak <i>burnout</i>		Rendah		Sedang		Tinggi		Total	* <i>P-value</i>
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Ringan	14	8,1	13	7,6	11	6,4	0	0,0	38	<0.000
Sedang	13	7,6	24	14,0	45	26,2	2	1,2	84	
Berat	1	0,6	7	4,1	35	20,3	4	2,3	47	
Sangat berat	0	0,0	1	0,6	2	1,2	0	0,0	3	
Total	28	16,3	45	26,2	93	54	6	3,5	172	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan $p\text{ value} = <0,000$ yang menunjukkan nilai signifikan kurang dari $p = 0,05$ yang menandakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2023/2024. Analisis bivariat yang dilakukan sejalan dengan temuan oleh Syafira dkk (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *burnout*, dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ($P < 0,05$) dengan kata lain jika seseorang mengalami stres maka akan semakin besar dampak terkena kejadian *burnout* (Brooke et al., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Melani dkk didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan akademik *burnout* dengan nilai $p\text{ value} = 0,002$. Penelitian ini dengan penelitian tersebut memiliki hasil serupa karena memiliki karakteristik subjek yang sama yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran (Rabuka et al., 2023)

Stres memiliki dua etiologi yakni internal dan eksternal. Penyebab faktor internal dipengaruhi dengan kondisi lingkungan dan kegiatan akademik, lingkungan sangat berpengaruh apabila individu merasanya tidak nyaman. Akademik merupakan salah satu stresor yang muncul karena tugas akademik yang banyak, jadwal akademik yang padat, serta sulitnya materi pelajaran. Faktor internal dipengaruhi oleh hubungan individu dengan orang lain seperti dengan orang tua, teman, dan dapat dipengaruhi dengan individu itu sendiri seperti masalah kesehatan, masalah keuangan, dan perubahan kebiasaan individu tersebut (Ambarwati, et al., 2017) (Musabiq et al., 2018).

Stres merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang semakin meningkat, kondisi ini dapat memicu ketidak seimbangan produksi hormon kortisol sehingga hipotalamus merespon dengan meningkatkan produksi *corticotropin releasing hormone* (CRH) yang dapat mengakibatkan daya tahan tubuh seseorang melemah dan dapat mengakibatkan berbagai gangguan, baik gangguan kesehatan maupun gangguan psikis. Stres yang berlebihan juga berhubungan dengan penurunan prestasi akademik, peningkatan perilaku tidak jujur, hilangnya rasa empati dan timbulnya rasa keinginan untuk bunuh diri. Stres yang terakumulasi pada *burnout* diketahui mengakibatkan aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) terus merangsang respon tegang yang menyebabkan *cortisol awakening response* (CAR) tidak normal (Kadooka et al., 2024).

Saat stressor yang diterima dan dirasakan terlalu berlebihan secara kualitas maupun kuantitas disertai dengan kondisi tidak tersedianya waktu dan sumber daya yang memadai akan menyebabkan terjadinya *burnout*. Reaksi dari *burnout* dapat berupa gejala fisik seperti lelah atau sakit kepala, emosional seperti merasa cemas atau sedih dan bisa mengakibatkan gangguan psikologis (*Burnout: A Review of Theory and Measurement | Enhanced Reader*, n.d.)

Pada tingkat *burnout* sedang muncul defisit konsentrasi, sikap mudah tersinggung, sinisme, kelelahan, kehilangan motivasi secara progresif membuat individu kelelahan secara emosi dan merasa frustrasi, tidak mampu, rasa bersalah, dan rendahnya percaya diri, dan pada tingkat *burnout* tinggi terjadi peningkatan absen, enggan mengerjakan tugas, depersonalisasi, bahkan penyalahgunaan narkoba dan keinginan bunuh diri (*Burnout: A Review of Theory and Measurement | Enhanced Reader*, n.d.) Masih terdapat keterbatasan dari penelitian ini, yaitu faktor lain yang dapat memengaruhi derajat *burnout* tidak disertakan dalam penelitian ini.

D. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, dengan spesifikasi sebagian mahasiswa tingkat 3 mengalami stres tingkat sedang, dan untuk *burnout* pada mahasiswa tingkat 3 banyak yang mengalami *burnout* sedang. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat juga menilai faktor lain yang dapat memengaruhi derajat *burnout* selain tingkat stres.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. H. Edi Setiadi, S.H., M.H., selaku rektor Universitas Islam Bandung, Dr. santun Bhekti Rahimah, dr., M.kes., selaku dekan fakultas kedokteran universitas islam bandung, atas segala dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama perkuliahan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dekan dan jajaran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dan subjek penelitian yaitu mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2023/2024.

Daftar Pustaka

- Brooke T, Brown M, Orr R, Gough S. Stress and *burnout*: exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. BMC Med Educ. 2020 Dec 1;20(1).
- Nindya K, Wulandari A, Ayu D, Alit A, Astini S, Wayan I, et al. Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID-19. Aesculapius Medical Journal.2022;2(2).
- Prima Yuda M, Mawarti I, Mutmainnah M, Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi P. Pinang Masak Nursing Journal [Internet]. Vol. 2, Pinang Masak Nursing Journal. 2023. Available from: <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>
- Qahtani A, Steiger A, Al-Shahrani MM, Alasmri BS, Al-Shahrani RM, Al-Moalwi NM, et al. Citation: The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. 2023; Available from: <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases [Internet]. [cited 2024 Mar 15]. Available from: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Maslach C, Jackson SE. Hubungan Stres Dengan *Burnout* Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru. J Organ Behav. 2021;2(2):99–113.
- Dewi AM, Kusmiati M, Dharmmika S. Hubungan Persepsi Mahasiswa terhadap Proses Pembelajaran dengan Pencapaian IPK Mahasiswa FK Unisba Tahun Akademik

- 2019/2020. Available from: <http://dx.doi.org/10.29313/kedokteran.v7i1.26730>
- Windasari MA. Pengaruh *Burnout* dan Konsentrasi Terhadap Peforma Akademik Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran. 2022 Apr 18 [cited 2024 Feb 4]; Available from: <http://repository.unisma.ac.id/handle/123456789/3940>
- Brooke T, Brown M, Orr R, Gough S. Stress and *burnout*: exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Med Educ*. 2020;20(1).
- Rabuka MC, Latuheru G, Taihuttu Y. Hubungan stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 2023 Oct 27;18(2):150–8.
- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2017 May;5(1):40-7.
- Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Psikologi [Internet]*. 2018 Aug. 30 [cited 2024 Dec. 26];20(2):75-83.
- Kadooka S, Ogasawara Y, Sugo T, Tsuchiya H. Effects of *Burnout* Tendencies on Cortisol Awakening Response in Athletes [Internet]. *Int. J. Sport Health Sci. International Journal of Sport and Health Science*. 2024;22 Available from: <http://taiiku-gakkai.or.jp/Burnout: A Review of Theory and Measurement | Enhanced Reader>.
- Zahra Salsabila Firdaus, Nur, I. M., & Purnomo. (2021). Hubungan Gangguan Neurobehavior dengan Paparan Pestisida pada Pekerja Perkebunan Teh PT X Kabupaten Cianjur. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.315>
- Romadhona N, Fitriyana S, Ibnusantosa G, Respati T. Level of Depression, Anxiety, and Stress of College Students in Indonesia during Pandemic COVID-19. *Global Medical and Health Communication*. 2021;9(3):22
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Nurimani Ansari, I., Annisa Devi, S. T., & Rianti Indrasari, E. (n.d.). Hubungan Derajat Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa FK UNISBA A R T I C L E I N F O.
- Fatmaningrum, Prawiradilaga, R. S., & Garna, H. (2021). Korelasi Aktivitas Fisik dan Screen Time Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Islam Bandung Tahun Akademik 2020–2021. Jurnal Riset Kedokteran, 1(1), 19–25.
<https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.109>