



Pengaruh *resiliensi* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

Dea Christy Mayowi Simatupang ^{a,1}, Nenny Ika Putri Simarmata ^{b,2*}

^{a,b} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

¹ deasimatupang011@gmail.com; ² nennysimarmata@uhn.ac.id

* Penulis Korespondensi

Received: 01-12-2022

Revised: 07-09-2023

Accepted: 03-05-2024

KATAKUNCI

academic burnout;
covid-19;
mahasiswa kedokteran;
resiliensi

ABSTRAK

Sejak ataupun setelah pandemi *Covid-19*, mahasiswa kedokteran banyak merasakan perubahan besar dalam proses pembelajaran yang dilakukan di Fakultas Kedokteran. Perubahan tersebut baik secara langsung ataupun tidak langsung dapat berdampak pada *academic burnout* mahasiswa. Penelitian ini bertujuan memberikan data empiris mengenai pengaruh *resiliensi* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan metode korelasi. Partisipan penelitian sebanyak 220 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Instrumen psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *resiliensi* dengan menjadikan skala *Connor-Davidson Resiliensi Scale (CD-RISC)* sebagai referensi dalam pembuatan alat ukur yang baru dan yang kedua skala *academic burnout*. Pada pembuatan alat ukur yang kedua ini, peneliti menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Schaufeli yaitu *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *resiliensi* mempengaruhi *academic burnout* sebesar 51,3%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh variabel *resiliensi* terhadap variabel *academic burnout* bersifat negatif, artinya semakin tinggi *resiliensi* dari mahasiswa Kedokteran maka *academic burnout* akan semakin rendah.

KEYWORDS

academic burnout;
covid-19;
medical students;
resilience

The influence of resilience on academic burnout in students at the Faculty of Medicine, University of North Sumatra. Since or after the pandemic, many medical students have experienced major changes in the learning process carried out at the Faculty of Medicine. These changes, either directly or indirectly, can have an impact on their academic burnout. This research aims to provide empirical data regarding the effect of resilience on academic burnout in students at the Faculty of Medicine, University of North Sumatra. The research method used is a quantitative method with a correlation method. The research participants were 220 students. The sampling technique in this research is simple random sampling. The psychological instrument used in this research is the resilience scale by using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) as a reference in creating a new measuring instrument and secondly the academic burnout scale. In making this second measuring tool, researchers used an adapted scale compiled by Schaufeli, namely the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). The data analysis technique uses simple linear regression. The research

results show that the resilience score influences academic burnout by 51.3%. This research concludes that the influence exerted by the resilience variable on the academic burnout variable is negative, meaning that the higher the resilience of medical students, the lower the academic burnout will be.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* yang telah berlalu masih memberikan dampak yang luar biasa terhadap proses pembelajaran dunia pendidikan. Salah satu fakultas yang turut terdampak dari masa pandemi adalah Fakultas Kedokteran. Berbeda dengan fakultas lain yang menggunakan sistem Satuan Kredit Semester (SKS) di Indonesia terutama di USU, mayoritas Fakultas Kedokteran menggunakan sistem blok. Metode pembelajaran yang dilakukan adalah perkuliahan dalam bentuk ceramah, tutorial *Problem Based Learning* (PBL), pleno pakar, *skills lab*, praktikum laboratorium. Sebelumnya Fakultas Kedokteran melakukan perubahan di masa pandemi dalam bentuk kurikulum pembelajaran preklinik, sistem ujian, serta pengambilan nilai menjadi pembelajaran secara daring atau *online*. Sementara pembelajaran *online* sangat menyulitkan bagi mahasiswa kedokteran, terlebih pada topik tertentu sangat dibutuhkan pelaksanaan proses belajar dengan sistem pembelajaran *offline* seperti praktikum medis. Hal ini disebabkan karena untuk kategori mata kuliah Praktik harus dilakukan secara *offline* untuk mendapatkan pemahaman dan keterampilan seperti yang diharapkan.

Sebelum pandemi, tekanan psikologis di kalangan mahasiswa ditemukan secara signifikan lebih tinggi di antara populasi umum (Rioli dkk., 2012). Tekanan psikologis merupakan salah satu fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan perkuliahan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami setiap mahasiswa (Rioli, 2012). Bentuk tekanan yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres. Stres dapat diartikan sebagai kondisi yang terjadi pada individu akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang terjadi. Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek psikologis yang dapat bersifat positif sehingga memicu pengembangan diri dan kreativitas individu. Begitupula, bahwa stres juga dapat bersifat negatif sehingga dapat memicu kepada penurunan konsentrasi dan *attention* selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti tidak mengikuti perkuliahan dan sebagainya (Potter & Perry, 2005).

Saat diterapkannya metode pembelajaran baru setelah masa pandemi, memberikan dampak psikologis tersendiri bagi mahasiswa (Maia & Dias, 2020). Mahasiswa merasa tertekan dan kewalahan menghadapi kuantitas tugas yang berlebihan dengan waktu pengerjaan yang singkat, mahasiswa mengalami kesulitan berdiskusi dengan teman sehingga menimbulkan sikap malas yang mengakibatkan tidak mengikuti perkuliahan. Tugas yang terlalu banyak mengakibatkan mahasiswa kesulitan untuk mengambil waktu beristirahat, hingga akhirnya merasakan kekurangan waktu untuk istirahat (Fatimah & Mahmudah, 2020; Kusnayat dkk., 2020; Susanto & Azwar, 2020). Muhson (2011) menjelaskan bahwa sistem pembelajaran berjalan dengan tidak ideal karena dipengaruhi oleh tingginya volume tugas atau banyaknya pekerjaan yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa, sehingga mengakibatkan kejenuhan. Kejenuhan ini sering dikenal sebagai *academic burnout*, yaitu situasi dimana individu merasa lelah karena kebutuhan dan tuntutan belajar, munculnya rasa sinis dan mencoba menjauhi kampus, dan merasa tidak mampu atau kompeten sebagai mahasiswa (Zhang dkk., 2007).

Maslach, dkk (2001) menjelaskan bahwa usia memberikan pengaruh terhadap *academic burnout*, di mana *academic burnout* menurun seiring pertambahan usia individu. Namun demikian, pada penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Azwar (2020) ditemukan bahwa

mahasiswa sangat rentan mengalami *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Jimenez-Ortiz dkk. (2019) mendukung hal ini dimana ditemukan sebanyak 52% mahasiswa mengalami *burnout* pada saat menjalankan proses studi. Pada penelitian Maylani dan Kusdiyati (2021) ditemukan bahwa sebanyak 48,9% mahasiswa mengalami *academic burnout* tinggi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Redityani & Susilawati (2021) juga ditemukan bahwa mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana sebanyak 53,6% mengalami *academic burnout*.

Fenomena *burnout* umumnya tergantung pada kemampuan individu dalam mengatasi situasi yang sulit, dimana kemampuan tersebut dapat digunakan untuk mengurangi gejala *burnout* yang muncul. Maslach dan Leiter (2016) menyebutkan bahwa faktor yang dapat menyebabkan *burnout* pada seseorang adalah adanya kontrol diri yang rendah. Kontrol individu pada situasi tertentu berkaitan dengan kemampuan individu tersebut untuk mengatasi setiap situasi yang terjadi meskipun situasi tersebut tidak stabil dan hal ini berkaitan dengan kemampuan resiliensi.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi dan beradaptasi terhadap setiap peristiwa yang dirasakan menekan atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan individu tersebut. Salah satu studi membuktikan bahwa mahasiswa dengan stres akademik rendah, dikaitkan dengan kemampuan resiliensinya yang tinggi (Lee, 2019). Kemampuan resiliensi individu sangat berkaitan erat dengan pengalaman individu saat menghadapi situasi yang menyebabkan *stress*. Mahasiswa yang sedang mengalami tekanan akan berakhir pada *stress* hingga *burnout*. Namun, dengan kemampuan resiliensi mahasiswa mampu menjadikan tekanan yang dialami sebagai peluang untuk dapat berkembang, sehingga situasi tersebut akan lebih mudah diatasi. Dengan resiliensi, individu akan dapat bersikap positif meskipun *stressor* yang tinggi sedang menghampirinya. Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah akan memunculkan konflik dalam dirinya, dan ketika situasi tersebut tidak dapat mereka atasi maka akan cenderung menghindari dari kegiatan pembelajaran dan mengalami penurunan prestasi (Martin & Marsh, 2003).

Resiliensi dianggap sebagai proses dinamis yang dapat dipakai untuk mengatasi situasi yang menekan individu. Resiliensi merupakan salah satu faktor individual yang dapat membuat individu tetap stabil di tengah-tengah masalah yang menghampirinya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Redityani dan Susilawati (2021) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, di mana resiliensi berperan dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian ini dapat dikatakan sebagai replikasi dari penelitian sebelumnya, namun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terkait dengan situasi dan tempat yang digunakan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi mengenai gambaran pengaruh resiliensi dan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran pasca pandemi *Covid-19* secara spesifik terkait proses pembelajaran secara *online* yang disebabkan oleh pandemi *Covid-19* sebelumnya.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah korelasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 220 mahasiswa yang diambil dengan teknik *random sampling*. Sebelum mengisi alat ukur yang disediakan oleh peneliti, partisipan terlebih dahulu mengisi lembar kesediaan dalam bentuk *informed consent*. Data yang didapatkan berdasarkan hasil dari penyebaran skala menggunakan *platform google form* melalui prosedur pengukuran dan pengolahan data dengan metoda analisis statistika.

Pada penelitian ini terdapat dua alat ukur berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item pernyataan. Skala pertama adalah skala resiliensi yang berisikan 17 item pernyataan dengan delapan aitem *favorable*, dan sembilan aitem *unfavorable*. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek Connor dan Davidson (2003), yang terdiri dari (1) *tenacity* (kegigihan), berhubungan dengan kemampuan kontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit, (2) *strength* (kekuatan), yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit setelah menghadapi situasi yang sulit, dan (3) *optimism* (optimisme), berkaitan dengan kepercayaan, pemikiran individu untuk melihat sisi positif keadaan yang menekan. Perolehan koefisien reliabilitas skala resiliensi adalah sebesar ($\alpha=0,88$).

Academic burnout menggunakan alat ukur yang dikenal dengan nama *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang berlandaskan tiga aspek yang dipakai berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Schaufelli (2002), diantaranya yaitu (1) *exhaustion*, mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak pada studi, dan (3) *reduce of professional efficacy*, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik terhadap diri sendiri. MBI-SS terdiri dari 12 item pernyataan dengan sembilan aitem *favorable*, dan tiga aitem *unfavorable*. MBI-SS memiliki koefisien reliabilitas ($\alpha=0,89$).

Format respon pada skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yaitu skala yang berisikan beberapa pernyataan. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Berikutnya teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana.

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (USU) dengan memakai mahasiswa Fakultas Kedokteran USU sebagai sampel penelitian yang berjumlah 220 mahasiswa dengan data demografi seperti yang terlihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 130 | 59,1 |
| Laki-laki | 90 | 40,9 |
| Usia | | |
| 17 tahun | 1 | 0,45 |
| 18 tahun | 3 | 1,36 |
| 19 tahun | 24 | 10,91 |
| 20 tahun | 88 | 40 |
| 21 tahun | 79 | 35,91 |
| 22 tahun | 21 | 9,55 |
| 23 tahun | 1 | 0,45 |
| 24 tahun | 2 | 0,92 |
| 25 tahun | 1 | 0,45 |

Berdasarkan Tabel 1 bahwa sampel penelitian yang berjenis kelamin laki-laki memiliki presentase sebesar 40,9%, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebesar 59,1%. Kemudian sampel yang usianya usia 17 tahun dengan presentase sebesar 0,45%, usia 18 tahun sebesar 1,36%, usia 19 tahun dengan presentase sebesar 10,91%, usia 20 tahun dengan presentase sebesar 40%, usia 21 tahun dengan presentase sebesar 35,91%, usia 22 tahun dengan presentase sebesar 9,55%, usia 23 tahun dengan presentase sebesar 0,45, usia 24 tahun dengan presentase sebesar 0,92%, dan usia 25 tahun dengan presentase sebesar 0,45%.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

| <i>Model</i> | <i>Sum of Squares</i> | <i>Df</i> | <i>Mean Square</i> | <i>F</i> | <i>Sig.</i> |
|-------------------|-----------------------|------------|--------------------|----------|--------------------|
| <i>Regression</i> | 4,905,864 | 1 | 4,905,864 | 229,716 | 0,000 ^b |
| <i>Residual</i> | 4,655,664 | 218 | 21,356 | | |
| Total | 9,561,527 | 219 | | | |

Tabel 2 menjelaskan adanya pengaruh nyata atau signifikan antara resiliensi terhadap *academic burnout*. Berdasarkan hasil analisa tersebut dapat dilihat bahwa F hitung=229,716 dengan $p=0,000 < 0,05$. Artinya model regresi dapat digunakan untuk memprediksikan variable *academic burnout*.

Besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yang diperoleh berdasarkan analisis regresi sederhana yaitu sebesar 0,716. Berikutnya koefisien determinasi (R) sebesar 0,513 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (resiliensi) terhadap variabel tergantung (*academic burnout*) adalah sebesar 51,3%, sedangkan sisanya yakni 48,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel tersebut.

Tabel 3. Kategori Skor Variabel Resiliensi

| Skor | Frekuensi | Persentase (%) | Kategori |
|------------------|------------------|-----------------------|-----------------|
| $X < 51$ | 3 | 1,36 | Rendah |
| $34 \leq X < 51$ | 86 | 39,09 | Sedang |
| $51 \leq X$ | 131 | 59,55 | Tinggi |
| Jumlah | 220 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan kategorisasi skor resiliensi untuk sampel penelitian ini yaitu sebesar 1,36% pada kategori rendah. Selanjutnya sebanyak 39,09% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 59,55% sampel berada kategori tinggi.

Tabel 4. Kategori Skor Resiliensi Berdasarkan Aspek

| Variabel | Aspek | Persentase (%) |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------|
| Resiliensi | <i>Tenacity</i> (Kegigihan) | 77,15 |
| | <i>Strength</i> (Kekuatan) | 91,88 |
| | <i>Optimism</i> (Optimisme) | 97,81 |

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi tersebut diperoleh bahwa kondisi *tenacity* (kegigihan) sebesar 77,15%, *strength* (kekuatan) sebesar 91,88%, dan *optimism* (optimisme) sebesar 97,81%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kondisi resiliensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara masuk dalam kategori tinggi, terutama pada kondisi *optimism* (optimisme).

Tabel 5. Kategorisasi Skor Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

| Demografi | Mean | N | SD |
|----------------------|-------------|----------|-----------|
| Jenis Kelamin | | | |
| Laki-laki | 54 | 90 | 8,033 |
| Perempuan | 53 | 130 | 7,986 |
| Usia | | | |
| 17-18 th | 48 | 4 | 4,96 |
| 19-20 th | 54 | 112 | 7,68 |
| 21-22 th | 53 | 100 | 8,26 |
| 23-25 th | 58 | 4 | 11,518 |

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa secara signifikan mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Sementara berdasarkan karakteristik usia berada pada kategori $45 \leq X < 61$ (sedang).

Tabel 6. Kategorisasi Skor *Academic Burnout*

| Skor | Frekuensi | Persentase (%) | Kategori |
|------------------|-----------|----------------|----------|
| $X < 24$ | 98 | 44,55 | Rendah |
| $24 \leq X < 36$ | 109 | 49,55 | Sedang |
| $36 \leq X$ | 13 | 5,91 | Tinggi |
| Jumlah | 220 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 6, kategorisasi skor *academic burnout* sampel penelitian ini adalah sebesar 44,55% berada pada kategori rendah. Berikutnya sebesar 49,55% berada pada kategori sedang, dan 5,91% responden berada kategori tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi *Academic Burnout* Berdasarkan Aspek

| Variabel | Aspek | Persentase (%) |
|-------------------------|--|----------------|
| <i>Academic Burnout</i> | <i>Exhaustion</i> | 55,56 |
| | <i>Cynicism</i> | 47,72 |
| | <i>Reduced of Professional Academic Efficacy</i> | 45,56 |

Berdasarkan Tabel 7 distribusi frekuensi menunjukkan bahwa kondisi *exhaustion* yang dirasakan oleh mahasiswa masuk peringkat tertinggi yaitu sebesar 55,56%, diikuti oleh kondisi *cynicism* sebesar 47,72%, dan kondisi *reduced academic efficacy* sebesar 45,56%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa kondisi *exhaustion* adalah kondisi yang paling sering muncul dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Tabel 8. Kategorisasi Skor *Academic Burnout* Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

| Demografi | Mean | N | SD |
|----------------------|------|-----|-------|
| Jenis Kelamin | | | |
| Laki-laki | 23 | 90 | 6,210 |
| Perempuan | 25 | 130 | 6,799 |
| Usia | | | |
| 17-18 th | 26 | 4 | 4,64 |
| 19-20 th | 24 | 112 | 6,503 |
| 21-22 th | 25 | 100 | 6,757 |
| 23-25 th | 21 | 4 | 7,455 |

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa secara signifikan *academic burnout* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Menurut karakteristik usia, *academic burnout* menurun seiring pertambahan usia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor resiliensi mempengaruhi *academic burnout* sebesar 51,3%. Pengaruh yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel *academic burnout* bersifat negatif. Hal tersebut mendeskripsikan bahwa semakin tinggi skor resiliensi maka semakin rendah *academic burnout* yang akan dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Sumatera Utara. Sebaliknya, jika skor resiliensi mahasiswa rendah maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara mayoritas memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi, melewati dan mempertahankan stabilitas psikologis ketika mereka dihadapkan pada situasi yang menekan, sehingga terhindar dari rasa kelelahan secara emosional dan fisik yang dipicu oleh beban dan tanggung jawab di bidang akademik (*academic burnout*).

Perolehan hasil dalam penelitian ini selaras dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di mana responden menyatakan bahwa ketika dalam situasi yang menekan dan individu cenderung diam, maka hal tersebut tidak akan dapat menyelesaikan masalah. Demikian sebaliknya, masalah kondisi psikologis negatif seperti capek, jenuh, jam tidur yang terganggu adalah hal yang tidak dapat dihindari namun dapat diatasi. Oleh karena itu ditemukan bahwa secara umum resiliensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara berada dalam kategori tinggi atau baik yang ditandai dengan adanya kegigihan, kekuatan dan sikap optimis yang menjadikan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara mampu beradaptasi, bertahan dan berkembang pada hampir semua kesulitan akademik yang mereka rasakan sehingga memperkecil kemungkinan terjadinya *academic burnout*.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian sebelumnya yang juga menyebutkan bahwa resiliensi berpengaruh secara negatif terhadap *academic burnout* (Maylani & Kusdiyati, 2021; Kusuma & Purba, 2021)). Gong *et al.* (2021) pada penelitian lain juga menunjukkan hasil bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif dengan *burnout* yang di alami oleh siswa di Cina. Menurut Lee (2019) resiliensi mahasiswa merupakan sebuah upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *burnout* dan memungkinkan individu untuk mengenali pentingnya meningkatkan harga diri dan menerapkannya selama menempuh pendidikan. Mahasiswa dengan *academic burnout* yang rendah juga dikaitkan dengan kemampuan resiliensi yang tinggi (Lee, 2019).

Mahasiswa dengan kemampuan resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, yang menjadi faktor penting dalam menjaga performa akademik dan efisiensi mahasiswa selama melakukan pembelajaran (Lee, 2019). Dengan demikian dapat dibuktikan bahwa dengan resiliensi, mahasiswa dapat mengatasi kondisi yang menekan selama pembelajaran. Mahasiswa yang resilien dapat menjadikan tantangan sebagai suatu kesempatan yang bermanfaat untuk pengembangan diri karena aspek-aspek dalam resiliensi mampu menjadikan mahasiswa lebih percaya diri dan dapat menguasai diri untuk tetap tenang walaupun menghadapi berbagai kesulitan dan tetap berupaya untuk mencapai tujuan akademisnya. Ke depannya individu akan menjadikan sebuah permasalahan atau situasi menekan yang terjadi sebagai sebuah tantangan untuk menjadi pribadi yang tangguh.

Selain resiliensi, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini adalah sebesar 48,7%. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi diantaranya faktor individu, dalam hal ini termasuk fungsi kognitif atau inteligensi, strategi *coping*, *locus of control*, dan konsep diri. Faktor keluarga mencakup dukungan yang diberikan oleh orangtua. Faktor komunitas atau eksternal mencakup dukungan dari kerabat atau teman. Berikutnya faktor resiko atau keadaan yang dialami individu.

Jika dilihat dari kategorisasi variabel resiliensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara setelah pandemi, mayoritas mahasiswa memiliki resiliensi kategori tinggi ($N=131$). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukiyah, dkk (2021), hal ini terjadi karena mahasiswa selalu berupaya menghadapi setiap perubahan dan ketidakstabilan sistem pembelajaran, akses internet, keterbatasan interaksi dan materi belajar. Jika dilihat dari segi aspek dalam variabel resiliensi pada mahasiswa ditemukan bahwa kondisi *tenacity* (kegigihan) sebesar 77,15%, *strength* (kekuatan) sebesar 91,88%, *optimism* (optimisme) sebesar 97,81%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kondisi resiliensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tergolong tinggi terutama pada

kondisi *optimism* (optimisme). Artinya ditemukan banyak dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara memiliki sikap percaya diri yang tinggi, fokus yang baik, konstruktif serta memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dan harapan yang positif saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan akademik sehingga terhindar dari kondisi kejenuhan (*burnout*). Ketika individu yakin dengan dirinya dan memiliki harapan yang positif maka individu tersebut akan cenderung lebih mampu untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi selama proses belajar (Shahnaz, 2016).

Berdasarkan kategorisasi variabel *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara setelah pandemic, mayoritas berada pada kategori sedang ($N=109$) dan rendah ($N=98$). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Anwar (2020), besarnya tuntutan akademik mengakibatkan jam tidur mahasiswa tidak normal, aktifitas dan kuantitas tugas yang dianggap berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya *burnout*. Rendahnya tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa terjadi karena mahasiswa mampu segera mengatasi dan mengorganisir perasaan lelah, sinis dan adanya ketidakpercayaan terhadap diri dan kemampuan yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal (Maslach *et al.*, 2001).

Hasil analisis data variabel *academic burnout* menunjukkan bahwa kondisi *exhaustion* yang dirasakan oleh mahasiswa masuk peringkat tertinggi yaitu sebesar 55,56%, diikuti oleh kondisi *cynicism* sebesar 47,72%, dan kondisi *reduce academic efficacy* sebesar 45,56%. Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa kondisi *exhaustion* adalah kondisi yang paling sering muncul dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Artinya perasaan lelah berlebihan seringkali dialami karena kehabisan sumber daya, baik secara emosional maupun fisik. Hal ini berkorelasi dengan temuan Kalliath *et al.* (2000), Lee dan Ashforth (1996), dan Reilly (1994) yang menyatakan bahwa kelelahan secara emosional adalah elemen pokok *burnout* sedangkan sinisme adalah elemen sekundernya.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa secara signifikan mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Maylani dan Kusdiyati (2021), Barends (2004), dan Rinaldi (2019). Hal tersebut terjadi karena laki-laki memiliki penilaian diri yang lebih positif terhadap pemecahan masalah dibanding perempuan. Individu dengan penilaian diri positif mampu menyaring dan menerima informasi dari lingkungan serta menjadikannya sebagai peluang untuk memprediksi dan mengendalikan lingkungan eksternalnya (Barends, 2004). Jika dilihat dari aspek psikologis, perempuan cenderung mencari banyak dukungan dari orang-orang terdekatnya, sedangkan laki-laki cenderung lebih fokus terhadap pemecahan masalah (Hampel & Peterman, 2005).

Menurut karakteristik usia, terdapat perbedaan dari usia muda dan tua. Namun jika dibandingkan, seiring pertambahan usia resiliensi akan meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riches, dkk (2009) yang menyatakan bahwa kemampuan resiliensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan beberapa indikator resiliensi mencerminkan tahap perkembangan yang dicapai oleh individu. Pencapaian yang telah berhasil akan dibawa ke tahap perkembangan berikutnya. Chukwuorji dan Ajaero (2014) menyatakan bahwa setiap tahap dalam proses perkembangan ditandai oleh serangkaian keterampilan, kebutuhan, dan harapan yang berbeda-beda.

Berdasarkan aspek *academic burnout*, menunjukkan bahwa secara signifikan *academic burnout* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan Maylani dan Kusdiyati (2021), Asrowi, dkk (2020), dan Backović, dkk (2020). Perempuan cenderung cepat merasa lelah secara emosional yang menyebabkan perempuan berpotensi mengalami stres hingga berdampak pada peningkatan terjadinya *academic burnout* (Backović dkk., 2020). Menurut karakteristik usia, *academic burnout* menurun seiring pertambahan usia. Hal ini berhubungan dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach dkk., (1997), bahwa mahasiswa dengan usia lebih muda lebih

rentan mengalami tekanan psikologis berupa *academic burnout* dibanding dengan usia yang lebih tua. Hal tersebut terjadi karena individu dengan usia yang lebih tua sudah memiliki banyak pengalaman, kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan tugas sehingga cenderung berhasil dalam menangani ancaman atau tanda-tanda *academic burnout*. Mahasiswa yang sudah berpengalaman dihadapkan dengan situasi sulit akan memiliki kemampuan untuk memprediksi kemungkinan yang terjadi kedepannya.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah peneliti tidak mengikutsertakan faktor lain yang juga diasumsikan memberikan pengaruh besar terhadap *Academic Burnout* di luar dari variabel resiliensi. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan populasi kecil yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Sumatera Utara, sehingga hasil penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Pengaruh yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel *academic burnout* bersifat negatif, artinya semakin tinggi resiliensi dari mahasiswa Kedokteran maka *academic burnout* akan semakin rendah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memberikan informasi sebagai dasar pertimbangan, pendukung dan sumbangan pemikiran kepada para pengambil keputusan secara khusus pengelola fakultas dalam upaya menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Daftar Pustaka

- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123-130. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Backović, D., Jovanović, D., & Pejakov, L. (2020). Burnout syndrome in nurses/technicians in intensive care units of Clinical Center of Montenegro. *Biomedicinska istraživanja*, 11(1), 37-43. <https://www.biomedicinskaistravanja.mef.ues.rs.ba/uploads/issue/image/649d371867a69287571757.pdf#page=53>
- Barends, M. S. (2004). *Overcoming adversity: An investigation of the role of resilience constructs in the relationship between socio-economic and demographic factors and academic coping* (Doctoral dissertation). University of the Western Cape.
- Chukwuorji, J. C., & Ajaero, C. K. (2014). Resilience in Igbo rural community adolescents and young adults. *Journal of Social Sciences*, 10(3), 86.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How e-learning affects students' mental health during covid-19 pandemic: An empirical study. *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114-124. https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.4199119_Pandemic_An_Empirical_Study
- Gong, Z., Li, C., Jiao, X., & Qu, Q. (2021). Does resilience help in reducing burnout symptoms among chinese students? A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(707792), 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707792>
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effect on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73-83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>

- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251-4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Kalliath, T. J., O'Driscoll, M. P., Gillespie, D. F., & Bluedorn, A. C. (2000). A test of the Maslach Burnout Inventory in three samples of healthcare professionals. *Work & Stress*, 14(1), 35-50. <https://doi.org/10.1080/026783700417212>
- Kusuma, F. H., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh fear of Covid-19 terhadap burnout dengan variabel mediator resiliensi pada tenaga kesehatan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1, 585-594. <https://www.academia.edu/download/76256749/pdf.pdf>
- Kusnaty, A., dkk. 2020. Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Lee, E. (2019). Effect of resilience on academic burnout of nursing students. *Journal of the Korea Academic Industrial Cooperation Society*, 20 (6) 178-187. <https://koreascience.kr/article/JAKO201922850163732.pdf>
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Fear of failure: Friend or foe? *Australian Psychologist*, 38(1), 31-38. <https://doi.org/10.1080/00050060310001706997>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 374-380. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28346>
- Muhson, A. (2011). Manajemen pembelajaran dengan portfolio-based instruction untuk meningkatkan proses dan hasil belajar. *Jurnal Sosial dan Ekonomi Nomor*, 5. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/penelitian>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Redyani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94. <https://www.academia.edu/download/97371173/39376.pdf>
- Reilly, N. P. (1994). Exploring a paradox: Commitment as a moderator of the stressor-burnout relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(5), 397-414. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1994.tb00589.x>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Riches, K., Acton, M., Moon, G., Ginns, H., & Council, P. C. (2009). Measuring resilience in childhood using data from the Tellus surveys. *Res. Policy Plann*, 27, 187-198.
- Rinaldi, K. (2019). *It's great to suck at something: The unexpected joy of wiping out and what it can teach us about patience, resilience, and the stuff that really matters*. Atria Books.

- Rioli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3(12), 1202-1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312A178>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3, 71-92.
- Shahnaz, R. (2016). Perananan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 31.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis tingkat kelelahan pembelajaran daring dalam masa Covid-19 dari aspek beban kerja mental (Studi kasus pada mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102-112
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. 2007. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886907001602>