

GAMBARAN KEJADIAN SINDROM *BURNOUT* PADA MAHASISWA FISIOTERAPI DI POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III

Puji Lestari¹, Diah Lestari²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: puji.lestari@poltekkesjakarta3.ac.id

Abstract

Burnout is physical, emotional, and mental exhaustion caused by long-term involvement in emotionally demanding situations. In addition to workers, burnout can also be experienced by students. The density of routines and tasks that must be done makes students feel tired physically, emotionally and mentally. A study showed that students who were burnout experienced symptoms of depression, decreased life satisfaction scores, and reduced sleep quality. Burnout gave negative impact not only on the individuals who experience it, but also on the institution. Physiotherapy is one of the majors whose students are prone to burnout. Therefore, the purpose of this study was to find out the picture of burnout in physiotherapy students. This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design. The respondents to the study were all physiotherapy students of the 2018 class of the Ministry of Health Jakarta III Poltekkes who were taken in total sampling. The method used to measure burnout is using self-report questionnaires, namely the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). The respondents in this study were 24 students. The data analysis is univariate, which is in the form of frequency distribution on the variables studied. The characteristics of the respondents were as follows: the majority were female (75%), 12 students (50%) stated to study in a major that suits their interests, the majority of students come from West Java (58%), and 13 students (54%) have a GPA category with honors, while the rest have a very satisfactory GPA category. The results of the MSI-SS questionnaire analysis showed that 100% of physiotherapy students experienced moderate burnout. In this case, it is possible to have self-efficacy in respondents so that the condition of burnout is not reducing the achievement of academic achievement. The mechanism for coping students against burnout can be both positive and maladaptive, depending on each person.

Keywords: burnout, MBI-SS, student, physiotherapy

Abstrak

Burnout merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Selain pada para pekerja, *burnout* juga dapat dialami oleh mahasiswa. Padatnya rutinitas dan tugas yang harus dikerjakan membuat mahasiswa merasa lelah secara fisik, emosi dan mental. Sebuah hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa yang *burnout* mengalami gejala depresi, penurunan skor kepuasan hidup, dan berkurangnya kualitas tidur. *Burnout* dapat memberikan dampak negatif tidak hanya bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga bagi institusi. Fisioterapi merupakan salah satu jurusan yang mahasiswanya rentan mengalami *burnout*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *burnout* pada mahasiswa fisioterapi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang. Responden penelitian adalah seluruh mahasiswa fisioterapi angkatan 2018 Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang diambil secara *total sampling*. Cara yang digunakan untuk mengukur *burnout* yaitu menggunakan kuesioner pelaporan diri (*self-report questionnaires*) yaitu *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Responden dalam penelitian ini berjumlah 24 mahasiswa. Analisis datanya adalah univariat yaitu berupa distribusi frekuensi pada variabel-variabel yang diteliti. Karakteristik responden adalah sebagai berikut: mayoritas berjenis kelamin perempuan (75%), 12 mahasiswa (50%) menyatakan berkuliah di jurusan yang sesuai

minat, mayoritas mahasiswa berasal dari Jawa Barat (58%), dan 13 mahasiswa (54%) memiliki IPK kategori dengan pujian, sedangkan sisanya memiliki IPK kategori sangat memuaskan. Hasil analisis kuesioner MSI-SS menunjukkan bahwa 100% mahasiswa fisioterapi mengalami *burnout* tingkat sedang. Pada kasus ini, dimungkinkan adanya *self efficacy* pada responden sehingga kondisi *burnout* sedang tidak menurunkan pencapaian prestasi akademis. Mekanisme koping mahasiswa terhadap *burnout* dapat berupa hal positif maupun hal maladaptif, tergantung dari masing-masing individu.

Kata kunci: *burnout*, MBI-SS, mahasiswa, fisioterapi

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang saat ini banyak diminati, termasuk diantaranya adalah Politeknik Kesehatan (Poltekkes). Untuk dapat mencetak lulusan yang berkualitas, setiap perguruan tinggi akan fokus pada pencapaian kompetensi mahasiswanya. Standar kompetensi yang harus dicapai mahasiswa akan menuntut kerja keras dari mahasiswa tersebut untuk dapat menyesuaikan diri serta berusaha mencapai kompetensi yang diwajibkan oleh bidangnya. Untuk tujuan tersebut, banyaknya kewajiban serta rutinitas yang harus dilakukan oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan dapat menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kelelahan fisik, mental, serta emosional. Kondisi ini dikenal dengan istilah *burnout*. Mahasiswa pada bidang kesehatan merupakan mahasiswa yang rentan mengalami sindrom *burnout* (Almeida, Souza, Almeida, Almeida, & Almeida, 2016). Mahasiswa jurusan fisioterapi adalah salah satu jurusan yang rentan mengalami *burnout* (Brooke, Brown, Orr, & Gough, 2020).

Burnout disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu: *work overload* dimana individu terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit; *lack of work control* yaitu aturan yang terkadang membuat individu memiliki batasan dalam berinovasi; *rewarded for work* dimana kurangnya apresiasi dari lingkungan perkuliahan; *breakdown in community* dimana individu yang kurang memiliki rasa *belongingness* atau memiliki terhadap lingkungan kuliahnya; *treated fairly* yaitu perasaan diperlakukan tidak adil; dan *dealing with conflict values* yaitu individu melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai yang diyakininya (Maslach & Leiter, 2016). Tahap terjadinya *burnout* dimulai dari adanya idealisme dan harapan yang tinggi, berikutnya adalah pesimis dan ketidakpuasan kerja dini, lalu akan berdampak pada tindakan mundur dan mengisolasi diri, dan yang terakhir adalah kehilangan minat dan semangat.

Sindrom *burnout* dapat diukur menggunakan instrument kuesioner pelaporan diri (*self-report questionnaires*). Maslach dan Jackson pada awal tahun 1980-an mengembangkan MBI yang merupakan alat ukur untuk mengetahui tingkat *burnout* seseorang. Awalnya, MBI hanya terbatas digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* seseorang yang memiliki kontak langsung dengan orang yang membutuhkan pelayanan. Ketika itu terdapat MBI yang sering digunakan yaitu MBI-Human Services Survey (MBI-HSS), MBI-Educator Survey (MBI-ES), dan MBI-General Survey (MBI-GS). MBI-HSS ditujukan untuk mengukur tingkat *burnout* pada orang-orang yang bekerja di bidang pelayanan publik, MBI-ES digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* pada pendidik atau

guru serta MBI-GS yang digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* pada berbagai bidang pekerjaan. Selain itu terdapat pula MBI-*Student Survey* (MBI-SS) yang dimodifikasi dari MBI-GS oleh Schaufeli, dkk. (2002) (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker, 2002). MBI-SS digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* pada mahasiswa.

Hasil penelitian Gerber, dkk (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang *burnout* akan mengalami gejala depresi, penurunan skor kepuasan hidup, dan kualitas tidur berkurang (Gerber et al., 2015). Hal tersebut tentu saja akan menjadi kendala dalam usaha pencapaian kualitas lulusan yang kompeten. Guna mencapai lulusan berkualitas, institusi pendidikan tinggi tidak bisa hanya memperhatikan aspek fasilitas dan sarana prasarana saja, namun juga harus memperhatikan aspek kondisi mahasiswa di dalamnya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *burnout* yang dikategorikan menjadi tidak burnout, burnout ringan, sedang, dan berat pada mahasiswa fisioterapi di Poltekkes. Penelitian ini menghasilkan gambaran awal untuk mendorong perbaikan manajemen pendidikan di Poltekkes dalam rangka menunjang tercapainya kompetensi yang diharapkan dari kegiatan perkuliahan.

Burnout dapat memberikan dampak negatif tidak hanya bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga bagi institusi. Sebagai contoh, kejadian *burnout* yang memicu rendahnya kualitas lulusan akan berdampak terhadap nilai akreditasi Perguruan Tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan supaya dapat diambil tindakan-tindakan strategis dalam rangka melakukan prevensi terhadap dampak buruk dari sindrom ini.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang. Teknik pemilihan responden adalah *total sampling* yaitu seluruh mahasiswa Fisioterapi angkatan tahun 2018 yang terdaftar aktif menjalani perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Jakarta III dan bersedia menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*). Saat dilakukan pengisian kuesioner, seluruh responden merupakan program studi D-4 yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *burnout* adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang diadopsi dari penelitian Alimah (2016) dengan 24 butir pertanyaan *vafourable* dan *unvafourable* (Alimah & Swasti, 2018). Terdapat 36 mahasiswa yang telah menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*), namun setelah dilakukan proses *editing* data, hanya ada 24 responden yang mengisi kuesioner dengan lengkap dan sesuai instruksi pengisian.

Hasil

Berikut adalah data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pilihan jurusan berdasarkan minat, nilai IPK, dan daerah asal tempat tinggal.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	25
	Perempuan	18	75
Total		24	100

Pilihan jurusan berdasarkan minat	Sesuai minat	12	50
	Tidak sesuai minat	12	50
Total		24	100
IPK	Sangat Memuaskan	11	46
	Dengan Pujian	13	54
Total		24	100
Daerah asal tempat tinggal	DKI Jakarta	5	36,4
	Jawa Barat	14	52,5
	Jawa Tengah	2	3,4
	Luar Pulau Jawa	3	6,8
Total		24	100

Sumber: Data riset

Burnout diklasifikasikan menjadi tingkat ringan, sedang, dan berat. Berikut adalah data tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Burnout*

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak <i>burnout</i>	0	0
<i>Burnout</i> ringan	0	0
<i>Burnout</i> sedang	24	100
<i>Burnout</i> berat	0	0
Total	24	100

Pembahasan

Burnout merupakan suatu permasalahan yang kerap kali dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa bidang kesehatan. Fisioterapi termasuk salah satu jurusan kesehatan yang memiliki tuntutan akademis tinggi, sehingga resiko mengalami *burnout* juga tinggi. Sebagaimana pekerja yang akan mengalami penurunan kinerja saat mengalami *burnout*, mahasiswa umumnya juga akan mengalami penurunan prestasi akademik saat mengalami *burnout*. *Burnout* tidak terbentuk secara instan, ini terjadi secara bertahap karena adanya tekanan dan tuntutan yang tinggi dalam jangka waktu lama. Responden merupakan mahasiswa fisioterapi angkatan tahun 2018 yang pada saat pengisian kuesioner MSI-SS sedang menempuh tugas akhir skripsi.

Hasil analisis kuesioner MBI-SS menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami *burnout* sedang sebagaimana disajikan pada tabel 2. Secara teoritis, *burnout* akan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, dimana prestasi akademik disini digambarkan melalui indeks prestasi kumulatif (IPK). Namun, berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai IPK seluruh mahasiswa fisioterapi yang mengalami *burnout* sedang adalah berada pada kategori sangat memuaskan (3,00-3,50) dan dengan pujian (3,51-4,00). Dalam kasus ini, *self efficacy* (keyakinan pada diri sendiri) mungkin menjadi alasannya. *Self efficacy* berhubungan dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa dengan arah hubungan negatif kuat, yaitu semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah resiko *burnout*, demikian juga sebaliknya (Kordzanganeh, Bakhtiarpour, Hafezi, &

Dashtbozorgi, 2021). Selain itu, disampaikan bahwa *self efficacy* dapat meminimalisir terjadinya *burnout* (Betoret, 2006). *Self efficacy* yang tinggi akan mengarahkan seseorang pada prestasi yang lebih baik dalam berbagai bidang karena hal ini akan mengaktifkan perubahan psikologi yang mengurangi rasa sakit dan lebih dapat mentolerir stress. Orang yang memiliki *self-efficacy* rendah akan menghindari melakukan tugas tertentu, sementara mereka yang percaya bahwa mereka mampu lebih mungkin untuk menghadapinya.

Strategi koping juga dapat meminimalisir dampak *burnout*, atau bahkan menghilangkan *burnout* itu sendiri. Koping merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi dan mentolerir permasalahan/tekanan yang dialaminya. Strategi ini dapat berupa hal yang positif atau dapat juga hal maladaptif. Strategi positif merupakan tindakan baik yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi kelelahan yang dialaminya, misalnya dengan melakukan olahraga. Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu yang dapat mengurangi dampak negatif *burnout* (Tlili et al., 2021). *Burnout* muncul karena adanya tekanan/tuntutan yang besar dalam waktu lama, sehingga manajemen waktu (*time management*) juga dimungkinkan untuk dapat menghindari *work overload*. Namun, berdasarkan hasil penelitian Kordzanganeh (2021) menyatakan bahwa manajemen waktu tidak berhubungan dengan kejadian *burnout* (Kordzanganeh et al., 2021). Pada akhirnya, cara terbaik untuk mengurangi *burnout* adalah dengan mengurangi penyebabnya, misalnya jika berhubungan dengan durasi waktu yang lama maka solusinya adalah mengurangi jumlah waktu tersebut (Martini, Arfken, & Balon, 2006). Selain itu, berdasarkan penelitian Laili (2016) menemukan bahwa faktor spiritual menjadi hal penting untuk prevensi terhadap terjadinya *burnout* (Laili & Ni'mah Suseno, 2016).

Strategi koping maladaptif dapat berupa konsumsi alkohol, makan berlebihan maupun bermain game secara berlebihan (Brooke et al., 2020)). Tidak jarang mahasiswa melakukan hal-hal tersebut sebagai pelarian atas apa yang dialaminya. *Burnout* ini dapat dipicu oleh banyak faktor, salah satu diantaranya adalah tidak adanya *support system* yang baik dari lingkungannya dan terkait juga dengan status sosio ekonomi mahasiswa (Tlili et al., 2021).

Kesimpulan dan Saran

Seluruh mahasiswa fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta III mengalami *burnout* tingkat sedang. Namun demikian, kondisi tersebut tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa berdasarkan parameter nilai IPK, dimana nilai mahasiswa seluruhnya berada pada kategori sangat memuaskan dan dengan pujian. Hal tersebut karena ada banyak faktor yang dapat memicu *burnout*, namun ada banyak faktor pula yang dapat mengurangi/menekan dampak negatif yang ditimbulkannya. Oleh karena itu, bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan pengkajian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa serta mengidentifikasi strategi koping yang tepat untuk meminimalkan atau bahkan mencegah terjadinya kondisi *burnout*.

Daftar Pustaka

Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>

- Almeida, G. de C., Souza, H. R. de, Almeida, P. C. de, Almeida, B. de C., & Almeida, G. H. (2016). The prevalence of burnout syndrome in medical students. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 43(1), 6–10. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000072>
- Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26(4), 519–539. <https://doi.org/10.1080/01443410500342492>
- Brooke, T., Brown, M., Orr, R., & Gough, S. (2020). Stress and burnout: exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02360-6>
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2015). Burnout and mental health in swiss vocational students: The moderating role of physical activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74. <https://doi.org/10.1111/jora.12097>
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The Relationship between Time Management and Academic Burnout with the Mediating Role of Test Anxiety and Self-efficacy Beliefs among University Students. *Journal of Medical Education*, 20(1). <https://doi.org/10.5812/jme.112142>
- Laili, L., & Ni'mah Suseno, M. (2016). Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(2), 167–178. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art6>
- Martini, S., Arfken, C. L., & Balon, R. (2006). and After the Implementation of Work Hours Limits. *Academic Psychiatry*, 30(4), 352–355.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Tlili, M. A., Aouicha, W., Sahli, J., Testouri, A., Hamoudi, M., Mtiraoui, A., ... Mallouli, M. (2021). Prevalence of burnout among health sciences students and determination of its associated factors. *Psychology, Health and Medicine*, 26(2), 212–220. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1802050>