

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa keperawatan diharapkan mampu beradaptasi dengan tantangan globalisasi. Untuk dapat memenuhi kebutuhan pasar kerja dan menghasilkan tenaga keperawatan maka diperlukannya seorang mahasiswa untuk mengenyam pendidikan tinggi yaitu penyelenggaraan pendidikan sarjana keperawatan (AIPNI, 2015). Disiplin ilmu pendidikan sarjana keperawatan di Indonesia menerapkan berbagai metode pembelajaran. Berbagai macam metode pembelajaran yang dilaksanakan adalah untuk pengembangan kognitif, pengembangan *hard skill*, pengembangan *attitude* dan pengembangan *soft skill*. Pengembangan kognitif biasanya dilaksanakan kuliah interaktif, diskusi panel bersama narasumber, diskusi film, karya tulis atau skripsi dan lainnya. Pengembangan *hard skill* dilaksanakan praktikum laboratorium, simulasi, praktek di lapangan, dan *skills lab* (keterampilan di laboratoium medik). Untuk pengembangan *attitude* atau afektif, mahasiswa diharapkan untuk aktif selama perkuliahan dan mampu mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Selain itu untuk pengembangan *soft skill*, di luar perkuliahan telah disediakan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) untuk meningkatkan *soft skill* sesuai minat dan bakat masing-masing mahasiswa keperawatan (Alimah & Swasti, 2018). Rutinitas yang dilakukan di akademik membuat mahasiswa mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut menjadi faktor terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial dan akademis mengharuskan mahasiswa memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Mahasiswa mulai memikirkan bagaimana masa depan mereka nantinya. Suatu harapan yang ditetapkan terkadang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan dimana mahasiswa berada, hal tersebut akan menimbulkan tekanan. Tekanan-tekanan tersebut sering kita sebut dengan stres yaitu akibat dari perasaan kecewa karena adanya ketidaksesuaian harapan dan kenyataan.

Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif dari stres selama masih dalam batas wajar biasanya berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri. Meskipun efek negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi saat perkuliahan, minat belajar menurun, membenci diri sendiri bahkan dapat

menyebabkan penurunan perilaku. Sengaja datang terlambat saat kuliah, minum alkohol, dan merokok merupakan contoh perilaku yang menggambarkan mahasiswa mengalami stres negatif. Salah satu fenomena stres pada mahasiswa pernah diteliti oleh Sugiarti dan Isqi dengan sebanyak 67 mahasiswa psikologi berpartisipasi dengan cara mengisi survey. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis *stressor* dan merasakan dampak dari stres di lebih dari satu aspek. Jenis *stressor* terbanyak yang dimiliki mahasiswa berasal intrapersonal atau dari diri mahasiswa tersebut (29,3%) yaitu karena kondisi keuangan (23%) dan tanggung jawab di organisasi kampus (20%). Selain itu, stres juga berdampak pada aspek fisik (32%) seperti merasakan kelelahan dan lemas (21,1%) (Musabiq & Karimah, 2018). Fenomena stres pada mahasiswa yang lain yaitu pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Berdasarkan hasil penelitian Putri, Sambodo, dan Retna pada 48 mahasiswa telah mengalami stres. Dengan hasil tingkat stres ringan terdapat 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4,0%). Mahasiswa yang mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikap masalah dengan baik, sedangkan faktor eksternal yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan (Ambarwati et al., 2019).

Tuntutan akademik pada mahasiswa mengakibatkan individu menjadi terlalu banyak pikiran saat mengerjakan tugas di kampus. Hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor penyebab stres dalam tingkat tertentu. Dampak dari stres yang terus menerus tanpa penanganan yang tepat dapat menyebabkan terjadinya *burnout*. Terdapat data penelitian yang menunjukkan fenomena *burnout* mahasiswa yang dilakukan oleh Suha, Nauli dan Karim di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Mayoritas mahasiswa jurusan keperawatan mengalami *burnout* tingkat sedang yaitu 66,7%. Penyebab *burnout* pada mahasiswanya dikarenakan tidak sesuai dalam memilih jurusan dan kesesuaian minat. Terjadi penurunan prestasi akademik yang cukup besar sebesar 62,1% (Suha et al., 2022). Sementara fenomena *burnout* mahasiswa juga telah dilakukan pada penelitian Alimah di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman mengalami *burnout* tingkat sedang sebanyak 56,4%. Walaupun mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat sedang, dalam penelitian ini juga terjadi penurunan prestasi akademik sebanyak 55,8%. Penyebab *burnout* disebabkan oleh faktor *work overload*. *Work overload* dapat terjadi karena

mahasiswa harus menjalani perkuliahan dari pagi hingga sore hampir setiap hari Senin hingga Jumat. Selain menjalani perkuliahan di kampus, mahasiswa juga harus mengerjakan tugas-tugas dengan waktu pengumpulan tugas yang terbatas (Alimah & Swasti, 2018). Studi pendahuluan lain telah dilakukan pada 10 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2019 dan 2020, didapatkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami *burnout*. Selain itu fenomena *burnout* pada mahasiswa juga telah terjadi pada mahasiswa kedokteran dalam penelitian Riza Azzahra Khatami dengan sebanyak 369 sampel menunjukkan terdapatnya hubungan antara stres terhadap *burnout*. Keluhan yang dialami mahasiswa yang mengalami *burnout* yaitu kelelahan fisik berupa sakit kepala dan sulit tidur (*insomnia*). Kelelahan emosional seperti perasaan letih dan lelah, merasa bosan, mudah tersinggung dan marah serta kehilangan semangat. Selain itu, kelelahan mental yang dialami yaitu merasa tertekan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, merasa kurang kompeten dan menurunnya prestasi belajar. (Magribi et al., 2022).

Sikap yang penuh dengan *stressor* dan ketegangan dapat memosisikan mahasiswa dalam keadaan stres terus-menerus hingga kelelahan, suatu kondisi yang dikenal sebagai *burnout*. *Burnout* adalah perasaan tidak berdaya dan penyebabnya adalah stres berkepanjangan mengarah pada kesehatan fisik, emosional, dan mental yang buruk. *Burnout* pada mahasiswa akan merasakan gangguan sistem biologis dan psikologis. Gangguan sistem biologis seperti kelelahan. Menjadi individu yang temperamental, masa bodoh, pesimisme, mudah tersinggung, merasa bosan, rendah diri, dan kurang percaya diri merupakan contoh-contoh dari gangguan sistem psikologis. Dampak lain yaitu pada lingkup sosial seperti orang yang mengalami *burnout* akan menjauhkan diri dari lingkungannya (Azzahra, 2018).

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten tentunya tidak terlepas dari ancaman *burnout*. Oleh karena itu berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa SI Keperawatan angkatan 2020 di Universitas Muhammadiyah Klaten. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kejadian *burnout* pada mahasiswa UMKLA, khususnya Fakultas Kesehatan dan Teknologi yaitu program studi S1 Keperawatan. *Burnout* dapat mencegah mahasiswa untuk belajar sehingga dampak yang berkepanjangan dapat memengaruhi akademik mereka, tentu sangat penting untuk mempelajari kejadian *burnout* ini. Harapan

penulis dengan diperolehnya informasi terkini mengenai kejadian *burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten, ada revolusi yang hadir untuk membantu atau mencegah mahasiswa dalam menghadapi *burnout* (UGM, 2021). Layanan konsultasi psikologi universitas di Indonesia juga dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan *burnout* pada mahasiswa. Seiring berkembangnya waktu, upaya pencegahan fenomena *burnout* pada mahasiswa ini nantinya menjadi gambaran supaya universitas di Indonesia dapat memenuhi kebutuhan pasar kerja dengan memberikan sumber daya manusia yang benar-benar berkualitas bukan hanya nilai akademik yang baik melainkan memiliki kualitas kinerja yang baik sehingga dapat memberikan pelayanan prima di bidangnya khususnya di bidang kesehatan. Cara paling umum yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres seperti (1) Meningkatkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa, (2) Menjaga kesehatan dengan berolahraga secara teratur, (3) Melakukan hobi yang disukai, (4) Berfikir positif dan, (5) Membicarakan perasaan dan keluhan yang dialami kepada seseorang yang dapat dipercaya.

Hasil Studi Pendahuluan pada mahasiswa aktif program studi Sarjana Keperawatan regular tingkat III Universitas Muhammadiyah Klaten sebanyak 10 mahasiswa, 2 mahasiswa menyatakan tidak mengalami stres, 3 mahasiswa menyatakan stres ringan, mahasiswa tersebut mengalami bibir kering, ketakutan tanpa sebab yang jelas, dan rasa lega yang luar biasa saat situasi selesai, 2 mahasiswa menyatakan stres sedang, mahasiswa memiliki reaksi berlebihan, sulit istirahat, dan kecemasan disertai kelelahan, dan 3 mahasiswa menyatakan stres berat dan merasa tertekan secara emosional karena proses perkuliahan, dan mahasiswa tersebut memiliki ciri-ciri kurang berenergi untuk beraktivitas, pesimisme berlebihan, sedih, depresi, dan cepat menyerah..

## **B. Rumusan Masalah**

Tuntutan akademik pada mahasiswa mengakibatkan mereka menjadi terlalu banyak pikiran saat mengerjakan tugas di kampus, hal tersebut dirasakan juga pada mahasiswa keperawatan yang dituntut dalam pelaksanaan pembelajaran untuk pengembangan kognitif, pengembangan hard skill, pengembangan *attitude* dan pengembangan *soft skill*. Banyak rutinitas yang dipraktikkan di kampus membuat mahasiswa berisiko stres. Stres yang dihadapi mahasiswa berupa dampak positif dan negatif. Dampak dari stres yang terus

menerus tanpa pengurangan yang tepat dapat menyebabkan terjadi *burnout*. *Burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh kondisi keras yang mengharuskan individu untuk terlibat dalam pekerjaan yang lama. *Burnout* biasanya disebabkan oleh terlalu banyak pekerjaan. *Burnout* pada mahasiswa akan merasakan gangguan seperti kelelahan, pesimis, mudah tersinggung, kurang percaya diri, dan tempamental.

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini ” Apakah ada Hubungan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa S1 ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten angkatan 2020?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten angkatan 2020.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pada mahasiswa S1 ilmu keperawatan angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Klaten
- b. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan *burnout* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten angkatan 2020.
- c. Mengidentifikasi variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian hubungan antara stres dengan *burnout* pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten angkatan 2020.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat membantu memajukan ilmu keperawatan khususnya bidang psikologi mengenai stres dan *burnout* pada mahasiswa yang menghadapi perkuliahan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti semua faktor-faktor yang dapat menyebabkan *burnout* selain stres pada mahasiswa keperawatan.

### b. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan bahan informasi kepada orang tua tentang pentingnya memberikan pendidikan kesehatan pada warga masyarakat setempat.

### c. Bagi mahasiswa

Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang sudah didapatkan pada saat kuliah.

### d. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan penambah ilmu wawasan pada mahasiswa keperawatan mengenai teori-teori perkembangan pada mahasiswa keperawatan.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian pertama dilakukan oleh Silvia Nityaswati (2021), dengan judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Burnout* Dalam Menghadapi Kuliah pada Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* (efikasi diri) dengan sindrom *burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berusia 18 tahun hingga 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data melalui kuesioner yang dikompilasi ke *Google Form* dan disebarluaskan secara *online*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dengan program SPSS versi 25. Terdapat hasil korelasi antara *sense of efficacy* dan sindrom *burnout* pada mahasiswa. Kesimpulannya adalah semakin tinggi *self-efficacy* pada mahasiswa, maka semakin rendah *burnout* yang dialaminya dalam menghadapi kuliah. Begitu pula, semakin rendah *self-efficacy* pada mahasiswa, maka semakin tinggi *burnout* yang dialaminya dalam menghadapi kuliah. Persamaan penelitian yang dilakukan penulis dengan Silvia Nityaswati yaitu, pengambilan data keduanya

menggunakan kuesioner dan partisipannya adalah mahasiswa aktif. Perbedaan penelitian yang dilakukan penulis dengan Silvia Nityaswati adalah topik pembahasannya, penulis membahas hubungan antara stres dan *burnout*, sedangkan Silvia Nityaswati membahas hubungan antara efikasi diri dan *burnout*. Selain itu, terdapat perbedaan pada alat bantu untuk menganalisis data, penulis menggunakan *software* Microsoft Excel, sedangkan Silvia Nityaswati menggunakan program SPSS versi 25.

Penelitian kedua dilakukan oleh Rinnaldo Adhitya Nugroho (2020), dengan judul “Hubungan Stres dengan *Burnout* Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi *Online* pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa Universitas Riau Pekanbaru menghadapi skripsi *online*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap 100 mahasiswa yang menghadapi tugas skripsi secara *online* di Universitas Islam Riau Pekanbaru. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan *burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi *online*. Semakin tinggi stres mahasiswa maka persepsi *burnout* terhadap les skripsi *online* semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah stres mahasiswa maka persepsi *burnout* terhadap skripsi *online* semakin rendah. Persamaan penelitian antara penulis dengan Rinnaldo Adhitya Nugroho mengambil topik kepenulisan yang sama yaitu membahas mengenai hubungan antara stres dan *burnout*. Selain itu, penelitian yang dilakukan penulis dan Rinnaldo Adhitya Nugroho sama-sama mengambil subjek mahasiswa. Perbedaan penelitian Rinnaldo Adhitya Nugroho dengan penulis yaitu mengambil keadaan yang berbeda, yaitu penulis membahas subjek selama perkuliahan *offline* sedangkan Rinnaldo Adhitya Nugroho membahas subjek selama skripsi *online*.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Dea Mukti Maharani (2019), dengan judul “Hubungan *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa XI SMA Negeri 1 Semarang TA 2018/2019”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara harga diri siswa dengan sindrom akademik *burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Jenis penelitian adalah kuantitatif korelasional. *Simple random sampling* menjadi teknik penentuan sampel dalam penelitian ini. Alat pengumpulan data menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* sebagai skala *academic burnout* dan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* sebagai skala *self-esteem*. Analisis

deskriptif dan analisis korelasi *product moment* menjadi teknik analisis dalam penelitian ini. Kesimpulan penelitian Dea Mukti Maharani adalah semakin tinggi harga diri seorang siswa, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kejenuhan akademik begitu pula sebaliknya. Perbedaan penelitian yang dilakukan penulis dengan Dea Mukti Maharani yaitu pada topik pembahasan, penulis membahas mengenai hubungan stres dengan *burnout* sedangkan Dea Mukti Maharani membahas hubungan antara *self-esteem* (harga diri) dengan *academic burnout*. Subjek penelitian yang diteliti juga berbeda, penulis mengamati subjek mahasiswa keperawatan tingkat tiga sedangkan Dea Mukti Maharani mengamati subjek siswa Sekolah Menengah Atas.

Penelitian keempat adalah dilakukan oleh Riza Azzahra Khatami (2018), yang berjudul “Hubungan Stres terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Mengetahui hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa awal dan akhir Fakultas Kedokteran UIN Sharif Hidayatullah Jakarta tahun pelajaran 2018/2019 menjadi tujuan dari penelitian Riza Azzahra Khatami ini. *Cross sectional* adalah rancangan yang digunakan dalam penelitian ini. Riza Azzahra Khatami menggunakan metode *total sampling* sebanyak 369 sampel. Riza Azzahra Khatami menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory*, *Burnout Freudenberger and Richelson* dan DASS-42 sebagai pengumpulan datanya. Analisis data yang diterapkan dengan analisis data bivariat menggunakan uji korelasi koefisien split. Kesimpulan dari penelitian ini adalah stres berhubungan terhadap *burnout* mahasiswa tingkat awal dan akhir Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019. Penelitian yang dilakukan Riza Azzahra Khatami dengan penulis hampir sama. Perbedaan penelitian ini dengan penulis berada pada instrumen penelitiannya. Riza Azzahra Khatami menggunakan 3 jenis kuesioner *Maslach Burnout Inventory*, kuesioner *Burnout Freudenberger and Richelson* dan kuesioner DASS-42, sedangkan penulis menggunakan 2 jenis kuesioner yaitu kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *burnout* dan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) untuk mengukur stres.

Hasil Studi Pendahuluan yang diperoleh dari data BAAK adalah sebanyak 67 Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan reguler tingkat III angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Klaten, 5 mahasiswa menyatakan tidak mengalami stres, 6



mahasiswa menyatakan stres ringan, 11 mahasiswa menyatakan stres sedang, 34 mahasiswa menyatakan stres berat dan merasa tertekan secara emosional karena proses perkuliahan.