

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 dunia dihebohkan dengan penemuan virus yang bermula terjadi di Wuhan Tiongkok dan saat ini dikenal sebagai Covid-19. Sebagaimana besar negara termasuk Indonesia sudah mengadopsi *physical distancing* sebagai bentuk antisipasi terhadap penyebaran virus. Pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap pergerakan stabilitas Nasional dari berbagai bidang yang pada akhirnya menuntut kita agar mampu beradaptasi dengan situasi baru ini. Salah satunya yaitu bidang pendidikan. Sesuai dengan Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Corona Virus Disease (Covid-19) menyatakan bahwa semua kegiatan pembelajaran dilakukan secara virtual dan aktivitas belajar dilakukan di rumah. Oleh karena itu, di masa pandemic saat ini pemanfaatan *platform online* semakin meningkat khususnya dalam dunia pendidikan perguruan tinggi (MH Assidiqi, 2020). Dalam hal ini pemerintah menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh. Konsep pembelajaran jarak jauh (pembelajaran daring) memakai metode interaksi berbeda dengan pembelajaran konvensional.

Pembelajaran daring adalah salah satu jenis proses pembelajaran dengan mengandalkan koneksi internet (Kucirkova, 2012). Media pembelajaran

disusun dan ditampilkan dalam berbagai bentuk seperti modul kuliah, rekaman video, audio dan juga catatan yang sudah dirancang oleh pihak universitas.

Berbicara tentang sistem pembelajaran di Indonesia, pada tahun 2021 berdasarkan keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03/KB/2021, Nomor 384 Tahun 2021, Nomor HK.01.08/MENKES/4242/2021, dan Nomor 440-717 Tahun 2021 tentang panduan penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19, disampaikan bahwa pembelajaran perguruan tinggi Tahun Akademik 2021/2022 yang dimulai dari Juli 2021 dapat diselenggarakan dalam bentuk pembelajaran tatap muka secara terbatas dengan memberlakukan protokol kesehatan, dan/atau pembelajaran daring. Tentunya hal ini juga harus lebih memprioritaskan kesehatan dan keselamatan warga kampus. Penerapan sistem pembelajaran ini dilakukan harus dengan memenuhi setiap persyaratan pembelajaran tatap muka jenjang pendidikan tinggi yang sudah dikeluarkan. Menurut Mendikbudristek, Nadiem Makarim unit pendidikan harus memperhatikan zona wilayah dalam menentukan aktivitas pembelajaran. Untuk level 1 dan 2 dapat memulai pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas. Beberapa daerah yang masih berada di level 3 dan 4 harus menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Pada tahun 2022, sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia mengenai kondisi pandemic Covid-19 saat

ini beliau mengatakan terjadi penurunan tingkat kasus terinfeksi virus covid-19. Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) juga menerbitkan Surat Edaran (SE) Mendikbudristek Nomor 2 Tahun 2022 tentang Diskresi Pelaksanaan Keputusan bersama empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. Dalam SE tersebut tercantum bahwa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas dapat dilaksanakan dengan batas jumlah peserta didik 50% dari kapasitas ruang kelas pada satuan pendidikan di daerah dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 2 (Kemendikbud, 2022). Hal ini juga ditegaskan oleh Gubernur Sumatera Utara yaitu Bapak Edy Rahmayadi. Sebagai langkah untuk mengantisipasi terjadinya kenaikan kasus Covid-19 di Sumut, beliau menginstruksikan agar pemberlakukan sistem pembelajaran campuran (*hybrid learning*) (Rmol Sumut, 2022)

Hybrid Learning merupakan penggabungan antara pembelajaran daring dan luring, sehingga adakalanya dalam pelaksanaan proses pembelajaran, baik peserta didik maupun tenaga pendidik melakukannya secara tatap muka dan melakukan jarak jauh dari rumah. Beliau juga menyampaikan sejauh ini Covid-19 masih terkendali, menurutnya hal ini terjadi tidak terlepas dari kontribusi masyarakat yang patuh terhadap anjuran untuk menerapkan protokol kesehatan selama beraktivitas khususnya selama liburan Hari Raya Idul Fitri 2022 (Rmol Sumut, 2022).

Tekanan psikologis merupakan salah satu fenomena yang kerap kali muncul dalam kehidupan perkuliahan, sukar untuk dihindari dan dialami oleh setiap mahasiswa (Riulli, 2012). Bentuk tekanan psikologis yang sangat sering dirasakan mahasiswa adalah stress. Stress dapat diartikan sebagai kondisi yang terjadi pada individu akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang terjadi. Stres yang dialami oleh mahasiswa bisa memberikan dampak pada aspek psikologis yang dapat bersifat positif yang memicu pengembangan diri dan kreativitas individu ataupun yang bersifat negative yang memicu kepada penurunan fokus dan *attention* selama belajar, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat memunculkan perilaku kurang baik contohnya tidak mengikuti perkuliahan dan sebagainya (Potter & Perry, 2005). Tekanan untuk menjadi seorang yang sukses selama berkuliah juga merupakan beban yang besar untuk setiap mahasiswa karena pada umumnya ketika pertama kali masuk ke dunia perkuliahan, mereka membawa harapan dari keluarga dan secara pribadi yang harus diusahakan untuk dicapai.

Saat diterapkannya metode pembelajaran yang baru semenjak masa pandemic memberikan efek Psikologis tersendiri bagi mahasiswa. Menurut Cole, dkk dalam Dony & Vriesthia (2021) kuliah merupakan situasi yang membuat stress. Sehingga harapan yang tadinya di bawa oleh tiap individu menjadi tidak realistis dan menimbulkan tekanan yang dapat menyebabkan terjadinya *burnout*. Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Ali Muhson yang menyatakan bahwa sistem pembelajaran yang tidak ideal dipengaruhi oleh tingginya bobot tugas yang diberikan atau pekerjaan yang wajib dipegang oleh

individu sehingga kejenuhan (*burnout*) kerap terjadi. *Academic Burnout* adalah 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 dalam Dony & Vriesthia (2021)). Menurut Bedewy & Gabriel dalam Dony & Vriesthia (2021), ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout* yang ditandai dengan adanya persepsi negative terhadap beban belajar, tugas yang berlebihan, kurangnya fasilitas belajar, kesulitan dalam ujian, waktu ujian yang singkat, persyaratan akademik, persaingan dengan teman sebaya, takut gagal dan ketidakpastian tentang masa depan.

Permasalahan yang muncul diatas dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout* jika terjadi secara berkelanjutan. Maslach, dkk (2001) menyatakan usia berpengaruh dalam terbentuknya *academic burnout*, dimana *academic burnout* akan menurun seiring pertambahan usia individu. Tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Azwar (2020) dan fenomena lain sebagai pendukung didapati bahwa mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*. Jimenez-Ortiz dkk. (2019) melakukan penelitian yang sama dan mendapati sebanyak 52% mahasiswa merasakan *burnout* ketika menjalankan proses studi. Penelitian Almeida dkk. (2016) juga menyatakan sebesar 15% mahasiswa fakultas kedokteran merasakan *burnout* dan sebesar 58% sudah merasakan gejala yang mengarah pada kondisi *burnout*. Sama halnya dengan yang diungkapkan dalam penelitian Sutoyo dkk.

(2018) sebanyak 44% dari residen bidang anesthesiologi di Universitas Padjajaran merasakan gejala burnout yang tinggi.

Berbicara tentang kendala dan tantangan perkuliahan, mahasiswa kedokteran punya kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami yang namanya *academic burnout*. Hal ini dikarenakan tuntutan study yang lebih tinggi daripada jurusan lain yang mengakibatkan banyaknya tugas, praktek, ujian namun waktu belajar yang sedikit. Oleh karena itu tidak jarang pula ditemukan kasus mahasiswa kedokteran yang memiliki waktu tidur yang kurang. Lebih lanjut dalam Humas UI (2017), mengatakan bahwa apabila dibandingkan dengan mahasiswa program studi lainnya dalam jenjang pendidikan perguruan tinggi, mahasiswa Fakultas Kedokteran lebih rentan mengalami kondisi psikologis yang negative seperti, keluhan psikomatis, depresi, *burnout*, menurunnya empati, *self-harm*, dan bahkan dapat menyebabkan munculnya pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Di masa pandemic saat ini juga sebagian besar Fakultas Kedokteran telah mengubah bentuk kurikulum pembelajaran preklinik, sistem ujian, serta pengambilan nilai menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran *online* tentunya sangat menyulitkan mahasiswa kedokteran karena pada topic tertentu, sangat dibutuhkan dengan sistem pembelajaran *offline* seperti praktikum medis. Karena untuk kategori mata kuliah Praktek harus dilakukan secara *offline* untuk mendapatkan pemahaman dan keterampilan seperti yang diharapkan. Dan bahkan ada beberapa kasus yang ditunda, dan penerapan protokol kesehatan yang sangat ketat.

Universitas Sumatera Utara adalah perguruan tinggi negeri badan hukum yang mengurus bidang akademik dan non akademik secara otonom. Universitas Sumatera Utara atau yang sering di kenal dengan sebutan USU menyediakan lebih dari 10 Fakultas sebagai wadah bagi setiap individu yang ingin menempuh pendidikan disana. Salah satunya adalah Fakultas Kedokteran yang cukup banyak peminatnya.

Fakultas Kedokteran adalah salah satu bidang ilmu yang ada di USU yang menaungi S1 Pendidikan Dokter. Jurusan saintek ini telah meraih akreditasi Unggul BAN-PT. Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) merupakan kurikulum yang sudah diterapkan di Fakultas Kedokteran. Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) menjadi referensi dari KBK (SKDI, 2012). Berbeda dengan fakultas lain yang mengadopsi sistem Satuan Kredit Semester (SKS), di Indonesia terutama di USU, Fakultas Kedokteran memakai sistem blok. Hamzah B. Uno (2012) menyatakan bahwa metode pembelajaran adalah tahapan yang dipakai tenaga pendidik dan peserta didik saat menjalankan fungsi dan sebagai alat dalam mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran yang dilakukan adalah perkuliahan dalam bentuk ceramah, tutorial *Problem Based Learning* (PBL), Pleno Pakar, *Skills Lab*, Praktikum Laboratorium.

Pada tiap semester, tuntutan yang diterima dan dirasakan oleh mahasiswa kedokteran akan berbeda. Semakin tinggi tingkatan perkuliahan maka akan semakin besar pula tuntutan akademik yang diberikan. Apalagi jika membahas tentang perubahan sistem pembelajaran yang dialami saat ini. Mahasiswa

kedokteran merasakan perubahan pembelajaran dari yang sebelumnya belajar secara *offline* beralih ke berbasis *online*, dan saat ini memasuki kembali semester yang penuh dengan praktikum yang harus dilakukan secara *offline*. Kurikulum FK tidak hanya mengharapkan sekedar kuliah membahas teori, melainkan juga penerapan praktikum serta keterampilan klinis yang harus *hands on* membuat mahasiswa kedokteran merasa harus membutuhkan kemampuan lebih dalam beradaptasi pada situasi yang kerap kali berubah. Keterangan ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh seorang mahasiswi Fakultas Kedokteran berinisial E, yang mengatakan :

“Dalam menghadapi situasi belajar yang kemarin dengan sekarang. Dalam artian di tahun pertama dilakukan secara offline dan sekarang harus online tentunya sulit. Apalagi untuk di fakultas kami. Beberapa dosen juga menuntut kami untuk mampu lebih mandiri, dan kami juga diminta dapat memahami banyak materi, pengetahuan, menguasai berbagai macam keterampilan praktikum, pemecahan masalah kesehatan, sampel darah yang dilakukan secara online, dan banyak lagi. Pasti cukup sulit. Apalagi juga ada wacana untuk melakukan pembelajaran secara offline, pastinya kami akan menerapkan ilmu yang kami peroleh waktu belajar online toh. Padahal seperti yang kita tahu kalau belajar online, ya kadang males, off camera, dan jadi acuh tak acuh.”

(Komunikasi Personal, 19 Desember 2021)

Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2020 juga merasakan adanya perubahan sistem pembelajaran yang berlaku. Dari yang awalnya ketika baru masuk merasakan pembelajaran secara online dan sekarang harus menghadapi pembelajaran praktikum dan ujian yang dilakukan secara *offline*. Keterangan

ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh seorang Mahasiswi Fakultas Kedokteran berinisial PM, yang mengatakan :

“Ada rasa stress juga karena mau pembelajaran offline, karena udah terlalu nyaman dengan pembelajaran yang dilakukan selama ini dalam bentuk online dan dilakukan dirumah. Terus, pas tau pembelajaran akan dilakukan secara offline jadi ngerasa stress dan was-was karena harus belajar lebih ekstra apalagi ujian dan praktikum akan dilakukan secara offline juga kan. Harus bener-bener bisa menyesuaikan apa yang kita pelajari selama online ke offline. Tapi satu sisi senang juga kalau offline, lebih berarti. Sulit iya, Cuma ya itu tergantung bagaimana kita menyikapinya. Untuk sejauh ini aku was-was tapi enjoy”

(Komunikasi Personal, 5 Mei 2022)

Berdasarkan wawancara tersebut dapat diperoleh bahwa faktor situasional juga menjadi salah satu faktor terbentuknya *burnout*. Fenomena *burnout* pada umumnya terjadi dengan bergantung pada kemampuan setiap individu dalam mengatasi situasi yang menekan, dimana hal tersebut dapat digunakan untuk memperkecil gejala *burnout* yang akan muncul (Pangestu, 2017). Selain itu, Maslach dan Leiter (2016) menyatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan *burnout* pada seseorang adalah rendahnya kontrol diri. Kontrol individu pada situasi tertentu berkaitan dengan besaran kemampuan individu tersebut untuk mengatasi setiap situasi yang terjadi meskipun situasi tersebut tidak stabil dan hal ini berkaitan dengan kemampuan resiliensi.

Reivich & Shatte (2012) menyampaikan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi serta saat beradaptasi terhadap setiap

peristiwa yang menekan atau masalah besar yang muncul dalam kehidupan individu tersebut. Salah satu study membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki akademik burnout rendah, dihubungkan dengan kemampuan resiliensinya yang tinggi (Lee, 2019). Kemampuan resiliensi 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 teratasi. Dengan resiliensi, individu akan dapat bersikap positif meskipun sedang diperhadapkan dengan stressor yang tinggi. Bagi mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah maka akan memunculkan konflik dalam dirinya, dan ketika situasi tersebut tidak dapat mereka atasi maka akan mengalami penurunan prestasi dan cenderung menghindar dari kegiatan pembelajaran (Martin & Marsh, 2003).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2020) menghasilkan dari 190 Mahasiswa sebanyak 11.11% mengalami stress ringan, 87.89% lainnya mengalami stress normal. Dalam hal ini terdapat mahasiswa yang mampu keluar dari situasi yang menekan dan dapat kembali bangkit dengan cepat (Resiliensi). Narasumber juga menambahkan :

“kalau masalah kesulitan pasti ya ada. Capek iya, jenuh pasti. Cuma kalau dibiarkan secara terus menerus yang ada memang makin stress. Jadi, ya pandai-pandai kita mengatur semuanya. Kalau saya pribadi masih selalu bisa berusaha sejauh ini. Tapi ada juga beberapa yang memang jadi bener-bener cuek, prestasi menurun. Apalagi kalau mereka yang sebenarnya masuk FK bukan karena keinginan pribadi. Maka usaha yang

dilakukan dalam banyaknya tuntutan pasti akan minim. Yang pasti coba kenali diri kita dulu, kelebihan kita, kekurangan kita, asah kemampuan kita, tekuni. Kadangkala memang ada tugas yang bisa dikerjakan bareng-bareng sama temen yang bisa diajak sharing, adapula yang menuntut kita untuk bekerja secara mandiri. Yang pada intinya saya balik lagi sih. Datang kesini untuk suatu tujuan, masalah capek, jenuh, jam tidur keganggu ya ga bisa dihindari, tapi bisa kita atasi kok. Istirahat aja sejenak, yang penting jangan terus menerus dibiarin”.

(Komunikasi Personal, 19 Desember 2021)

Berdasarkan wawancara diatas, individu terlibat dalam diskusi kelompok dalam mengatasi kesulitan atau hambatan selama proses pembelajaran. Oleh karena itu dapat dijelaskan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam diri individu itu sendiri. Selain optimis, faktor protektif internal dalam diri individu adalah regulasi emosi, pengendalian diri, efikasi diri, empati dan keinginan mencari tantangan baru (Revich & Shatte, 2002). Keyakinan individu akan memperoleh hasil yang baik dari setiap kesulitan yang dialami membentuk sikap tidak putus asa ketika diperhadapkan situasi yang menyulitkan dan berusaha untuk mencari jalan keluar saat menemui hambatan.

Resiliensi dianggap sebagai proses dinamis yang dapat dipakai untuk mengatasi situasi yang menekan individu. Resiliensi adalah salah satu faktor individual yang dapat membuat individu tetap tenang saat masalah sedang menghampirinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu & Luh Kadek. (2021) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana resiliensi berperan dalam menurunkan fenomena *burnout* pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebri Maylani, Sulisworo Kusdiyati, (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Kota Bandung mempunyai resiliensi yang tinggi selama pandemi COVID-19. Secara signifikan mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Mahasiswa dari usia muda maupun tua juga memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi. Resiliensi memberikan pengaruh secara negatif terhadap *academic burnout* dengan sebesar 7.1%. Oleh karena itu resiliensi sangat berperan penting bagi individu sebagai kompensasi terhadap dampak negatif terjadinya burnout. Berbeda dengan penelitian tersebut, dalam hal ini peneliti hanya memakai Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Sumatera Utara sebagai responden penelitian dengan total sampel sebesar 200 responden.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar Pengaruh Resiliensi terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di Era Pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah yang diangkat adalah “apakah terdapat pengaruh *Resilience* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di Era Pandemi Covid-19?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empiris mengenai seberapa besar pengaruh *Resilience* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di Era Pandemi Covid-19

1.4 Manfaat Penelitian

Secara garis besar, penelitian ini memberikan manfaat secara teoritis dan praktis yang diantaranya adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi yaitu mengenai gambaran untuk disiplin ilmu Psikologi, terutama yang berkaitan dengan kemampuan Resiliensi dan *academic burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Era Pandemi Covid-19.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Manfaat yang dapat diperoleh bagi peneliti adalah memberikan wawasan dan pengetahuan terkait bidang Psikologi, terutama yang berkaitan dengan besarnya pengaruh Resiliensi terhadap peluang terjadinya *Academic*

Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Era Pandemi Covid-19.

1.4.2.2 Bagi Mahasiswa

Manfaat yang diperoleh Mahasiswa dalam penelitian ini adalah menambah pengetahuan Mahasiswa agar mempunyai resiliensi yang baik agar mampu mengontrol peluang terjadinya *academic burnout* yang dirasakan selama mengikuti perkuliahan di Era Pandemi Covid-19.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana dan referensi dalam mengaplikasikan teori, pemahaman terhadap teori dan kondisi nyata yang ada mengenai Resiliensi dan *academic burnout*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Academic Burnout*

2.1.1 *Pengertian Academic Burnout*

Istilah *burnout* muncul pada tahun 1969 yang diperkenalkan oleh seorang tokoh bernama Bradley, namun tokoh yang berjasa sebagai pengemuka dan penggagas istilah *burnout* adalah yang bernama Herbert Freudenberger seorang Psikolog Klinis di New York. Buku yang Ia terbitkan pada tahun 1974 menggambarkan *burnout* pada manusia dikaitkan dengan suatu bangunan, pada mulanya berdiri tegak dan kokoh dan banyak aktivitas yang dilakukan di dalamnya, namun ketika mengalami kebakaran yang terlihat hanya kerangka luarnya saja. Begitu pula dengan manusia ketika mendapat hantaman akan mengalami kelelahan yang terlihat utuh diluarnya, namun di dalamnya kosong dan bermasalah. Setelah itu istilah *burnout* mulai berkembang dan dikenal fenomena pada kejiwaan seseorang (Imaniar & Sularso, 2016).

Menurut Maslach (1976) *burnout* merupakan kelelahan yang dirasakan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri negative, konsentrasi

yang menurun dan sikap kerja yang buruk. *Burnout* lebih berpotensi terjadi ketika ada ketidakcocokan besar antara sifat pekerjaan dan individu yang melakukan pekerjaan tersebut. Istilah *burnout* dalam dunia pendidikan adalah *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002). Berbagai permasalahan yang muncul di dunia pendidikan dalam secara berkepanjangan dapat menyebabkan mahasiswa merasakan *academic burnout*. *Academic Burnout* merupakan kondisi yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan adanya perasaan yang lelah secara berlebihan akibat tuntutan *study*, memiliki sikap sinis dan terpisah dengan *study*, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002). *Academic Burnout* dapat mengakibatkan sejumlah perilaku negative bagi mahasiswa seperti keengganan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, berekspektasi negative, ketidakhadiran/bolos, *dropout*, menurunnya motivasi dan prestasi belajar, dan sebagainya (Meier & Schmeck, 1985).

Diketahui bahwa terdapat perihai antara *academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa dan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan dalam lingkungan pendidikan. Mahasiswa akan merasakan *academic burnout* karena perasaan stress berkepanjangan dalam menghadapi situasi yang menekan selama di perkuliahan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat

disimpulkan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa merupakan perasaan lelah baik secara fisik maupun emosional karena adanya tuntutan *study* selama mengikuti proses pembelajaran.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Maslach, dkk (2016) terdapat dua faktor utama yang menjadi penyebab *academic burnout*, diantaranya adalah :

1. Faktor Situasional

- a. Beban Kerja (*workload*)
- b. Pengawasan (*control*)
- c. Penghargaan (*reward*)
- d. Komunitas (*community*)
- e. Keadilan (*fairness*)
- f. Nilai (*values*)

2. Faktor Individu

- a. Faktor Demografi yang terdiri dari jenis kelamin, usia, tempat tinggal dan strata pendidikan.
- b. Faktor Kepribadian yaitu tingkat ketetapan hati (*level of hardiness*), pusat kendali internal dan eksternal, bentuk

atau gaya coping (*coping styles*), serta harga diri (*self-esteem*)

- c. Perilaku individu terhadap kewajiban atau pekerjaan yang ditekuni.

Selain itu ,ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* menurut Gold dan Roth (2015), antara lain:

a. *Lack of Social Support (Kurangnya Dukungan Sosial)*

Gold dan Roth menjelaskan bahwa dukungan social yang rendah pada seseorang dapat meningkatkan burnout. Terdapat enam fungsi dari dukungan sosial, yaitu: mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Mendengarkan berrati memberikan saran atau penilaian. Dukungan emosional dimaknai sebagai adanya seseorang yang hadir untuk mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan.

b. *Demographic Faktors (Faktor Demografis)*

Penelitian telah secara konsisten menyampaikan bahwa burnout lebih mungkin terjadi pada pria dibandingkan wanita dan individu yang masih lajang.

c. *Self-Concept* (Konsep diri)

Studi yang membahas tentang burnout melaporkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi akan lebih mudah melawan stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan prestasi pribadi saat belajar bahkan di bawah tekanan. Semakin positif konsep diri individu, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami (Rina & Zulkarnain, 2015).

d. *Role Conflict and Role Ambiguity* (Peran Konflik dan Peran Ambiguitas)

Individu memiliki rasa konflik saat peran dan tuntutan yang tidak pantas, tidak kompatibel, dan tidak konsisten dibebankan pada mereka.

e. *Isolation* (Isolasi)

Saat dimana individu sebagai pemula disuatu profesi dengan keyakinan mahasiswa sekarang akan menjadi milik kelompok tersebut. Namun kenyataannya kondisi tersebut membuat individu rentan mendapatkan kritik. Sehingga kurangnya dukungan sosial menghasilkan perasaan kesepian dan isolasi. Di mana individu merasa perasaan tidak ditangani, kekecewaan adalah perkembangan alami yang akhirnya mengarah ke burnout.

2.1.3 Dimensi *Academic Burnout*

Menurut seorang tokoh yang bernama Schaufelli (2002), Burnout ditandai dengan tiga dimensi yang penting, yaitu :

- a) ***Exhaustion*** : perasaan lelah secara emosional yang timbul berlebihan, kekurangan energy secara fisik maupun emosional dalam melakukan segala aktivitas.
- b) ***Cynicism*** : mencerminkan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap pekerjaannya secara umum. Terwujud dalam sikap acuh tak acuh dan merasa kehilangan minat pada pekerjaan dan tidak melihatnya sebagai hal yang bermakna.
- c) ***Reduce of Professional Efficacy*** : Dimensi ini meliputi aspek sosial dan non sosial dalam performa akademik. Ditandai dengan perasaan tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika merasa tidak efektif maka mahasiswa cenderung mengembangkan rasa tidak mampu.

2.2 *Resilience*

2.2.1 Pengertian *Resilience*

Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi dapat dikatakan sebagai kemampuan yang seimbang antara faktor biologis dan fisik dalam menghadapi situasi yang memberi tekanan

sehingga tercermin sebuah kualitas diri individu yang memungkinkan individu berkembang tiap kali menghadapi kesulitan. Menurut Garrosa & Moreno (2013) resiliensi adalah daya tampung individu untuk menghadapi dan mengatasi pengalaman yang merugikan. Resiliensi mengacu pada fenomena yang ditandai dengan hasil yang baik meskipun terdapat situasi yang serius yang mengancam dalam adaptasi dan perkembangan individu (Masten, 2001).

Resiliensi sangat diperlukan bagi individu agar individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi baik terhadap situasi yang berat dan mengatasi tantangan serta permasalahan di dalam kehidupan pribadinya. Resiliensi memiliki peran sebagai kompensasi terhadap dampak negatif terjadinya burnout (Nih Putuh. dkk, 2021). Mahasiswa yang merasakan suatu tekanan mungkin saja akan mengalami stress yang berkepanjangan dan berakhir pada *burnout*. Namun dengan kemampuan resiliensi, mahasiswa dapat menjadikan tekanan tersebut sebagai peluang untuk dapat berkembang, sehingga tantangan dan persoalan yang terjadi dapat lebih mudah diatasi (Eells, 2017), dengan resiliensi individu mampu berperilaku positif meskipun mengalami stressor yang tinggi.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi ketika

diperhadapkan dengan situasi atau peristiwa yang berat dalam kehidupan. Selain itu Grotberg juga berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya (Desmita, 2012). Wolin dan Wolin (1993) dalam penelitian terdahulunya mendefinisikan “mengatasi” sebagai bentuk ketahanan dan mendefinisikan sebagai “*process of persisting in the face of adversity*) yang artinya kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan (Sixbey, 2005).

Richardson (2014) mendefinisikan resiliensi merupakan istilah Psikologi yang dipakai dalam menunjukkan kemampuan individu untuk mengatasi dan mencari makna dalam setiap kejadian seperti tekanan yang sulit dialami dan meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat serta dukungan sosial.

Dari beberapa definisi diatas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Resiliensi adalah kemampuan individu dalam membangun kualitas dirinya agar mampu bertahan, mengatasi, berkembang, dan mengambil makna dari setiap situasi yang menyulitkannya.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Resilience*

Menurut Everall, Allorws & Paulson (2006) terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu :

a. Faktor Individu

Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat menjadikan individu tersebut resilien, diantaranya :

1. Fungsi kognitif atau intelegensi

Levin (2002) berpendapat bahwa kecerdasan tidak selalu bicara tentang IQ yang baik, namun bagaimana individu dapat menerapkan kecerdasannya untuk dapat memahami orang lain dan dirinya sendiri dalam banyak situasi yang terjadi bahkan yang menyulitkan sekalipun.

2. Strategi *coping*

Individu yang resilien memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah dengan baik dan mencari strategi coping dengan tepat dalam menghadapi situasi yang sulit.

3. *Locus of Control*

Individu yang memiliki keyakinan dan rasa percaya yang tinggi cenderung mempunyai tujuan, harapan dan rencana masa depan dan ambisi bahwa dirinya memiliki kemampuan menghadapi berbagai situasi.

4. Konsep Diri

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa konsep diri yang positif dan harga diri yang baik menghasilkan individu menjadi resilien.

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga juga memiliki peran penting dalam terbentuknya individu yang resilien. Individu yang menerima secara nyata arahan serta dukungan dari orangtua akan lebih merasa termotivasi, optimis dan keyakinan untuk menjadi individu yang sukses bahkan dalam keadaan yang menyulitkan dirinya.

c. Faktor Komunitas atau Eksternal

Individu yang menghadapi situasi buruk cenderung akan mencari dukungan atau *support system* selain dari orangtua seperti konselor, kerabat, dan teman. Jadi dukungan dari komunitas juga mampu membantu individu menjadi resilien.

d. Faktor Resiko

Herman, dkk (2011) menyebutkan beberapa faktor resiko sebagai *stressor* atau tekanan. Faktor tersebut dikategorikan sebagai keadaan kekurangan, kehilangan, peristiwa negative

yang terjadi dalam hidup, peperangan, bencana alam dan sebagainya.

2.2.3 Dimensi *Resilience*

Menurut Connor dan Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh Yu & Zhang (2007) terdiri dari tiga aspek utama, yaitu :

a. *Tenacity* (Kegigihan)

Pada aspek Kegigihan ditandai dengan ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan, dan kemampuan mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menantang.

b. *Strength* (Kekuatan)

Pada aspek kekuatan, ditandai dengan daya tampung individu dalam memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami penurunan dari pengalaman masa lalu.

c. *Optimism* (Optimisme)

Pada aspek ini menekankan pada sikap kepercayaan diri individu dalam menyikapi situasi yang menekan. Mencerminkan kecenderungan individu dalam melihat sisi positif dari setiap permasalahan yang dialami dan percaya terhadap diri sendiri serta lingkungan sosialnya.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan
1	Pebri Maylani, Sulisworo Kusdiyanti	Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19	di Era Pandemi Covid-19, kegiatan pembelajaran diubah menjadi bentuk pembelajaran daring. Dan dalam hal ini banyaknya tuntutan yang diperoleh oleh Mahasiswa Kedokteran menyebabkan mereka merasakan stress. Jika	Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris terkait seberapa besar resiliensi memprediksi academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19	Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi yang menyulitkan bagi diri individu adalah dengan meningkatkan kemampuan resiliensi. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, dan dapat	Variabel bebas: Resiliensi Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: penelitian yang saat ini dilakukan menggunakan metode kausalitas Alat ukur: Pengukuran dilakukan menggunakan 3 alat ukur yaitu a. Student-Life Stress Inventory (SLSI), b. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC),	Sampel: Sampel penelitian berjumlah 440 mahasiswa yang berasal dari 8 Perguruan Tinggi di Kota Bandung yang dipilih melalui <i>cluster random sampling</i>	Hasil analisis menunjukkan: - Mahasiswa dengan academic burnout rendah, dikaitkan dengan kemampuan resiliensi yang tinggi. - Perubahan dalam metode pembelajaran telah menimbulkan berbagai permasalahan yang berpotensi menimbulkan stres akademik, seperti berkaitan dengan ketersediaan layanan internet,

		<p>terjadi dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami <i>academic burnout</i>. Mahasiswa merasa tertekan dan keberatan terhadap kuantitas tugas yang berlebih dengan waktu pengerjaan yang singkat, mengalami kesulitan berdiskusi dengan teman sehingga menimbulkan</p>	<p>dipastikan bahwa ini merupakan faktor penting dalam menjaga kinerja akademik (Lee 2019). Kemampuan resiliensi ini erat kaitannya dengan pengalaman seseorang ketika menghadapi situasi stres (Dvorsky et al., 2020).</p>	<p>dan c. Maslach Burnout Inventory– Student Survey (MBI-SS).</p>	<p>biaya yang harus dikeluarkan untuk membeli kuota internet, dan komunikasi antar mahasiswa dengan dosen yang dirasa tidak efektif (Hutauruk, dkk. 2020).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Artinya, terdapat mahasiswa yang mampu keluar dari situasi stres sehingga mahasiswa dapat kembali bangkit (<i>bouncing back</i>) dengan cepat (Resilien) <p>Implikasi : Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lee (2019), yang menghasilkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>n sikap malas yang mengakibatkan tidak mengikuti perkuliahan, tidak bisa beristirahat dengan tenang, hingga merasakan kekurangan waktu untuk istirahat.</p>					<p>menurunkan academic burnout, sedangkan tingkat resiliensi yang rendah dapat meningkatkan academic burnout. Hal ini terjadi karena mahasiswa dengan kemampuan resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, yang menjadi faktor penting dalam menjaga kinerja akademik dan meningkatkan efisiensi pembelajaran.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	Ni Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati	Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Mahasiswa umumnya sering diperhadapkan dengan berbagai situasi, tuntutan akademik yang dapat menyebabkan timbulnya tekanan Psikologis. Tekanan-tekanan yang dialami jika tidak dapat diselesaikan secara baik akan menyebabkan mahasiswa mengalami <i>academic burnout</i> . Maslach dan Leiter (2016) juga menyatakan enam area	Mengetahui peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.	Dalam dunia perkuliahan banyak Penyebab burnout dapat berasal dari faktor situasional dan faktor individual (Bakker & Costa, 2014). Faktor situasional meliputi tuntutan dari suatu tugas, sedangkan faktor individual dapat berupa kondisi sosial ekonomi dan aspek-aspek yang membentuk kepribadian seseorang. Tuntutan akademik yang dimiliki oleh	Variabel bebas: a. Resiliensi. b. Dukungan sosial Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: Teknik analisis data pada penelitian ini pertama dilakukan dengan melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas yang menggunakan <i>Kolmogorov</i> , uji linearitas menggunakan <i>Compare Means</i> , dan uji multikolinearitas dengan melihat nilai <i>Variance Inflation Factor (VIF)</i> . Alat ukur: Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala burnout, skala resiliensi dan	Sampel: Peneliti melakukan proses penentuan sampel terlebih dahulu dengan menggunakan teknik cluster sampling guna menentukan program studi beserta angkatan yang akan dipilih untuk menjadi subjek penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah 110 orang	Hasil analisis menunjukkan: Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, pada penelitian ini resiliensi dapat berperan sebagai kompensasi terhadap dampak negatif terjadinya burnout, sedangkan dukungan sosial dapat membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi masalah sehingga terhindar dari burnout. Subjek pada penelitian ini mayoritas memiliki taraf burnout yang
---	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>worklife yang berpotensi menimbulkan burnout pada individu, salah satunya adalah komunitas, hal ini berkaitan dengan bagaimana hubungan yang terjalin antar sesama individu yang terlibat dalam suatu lingkungan yang sama dalam hal ini dukungan sosial memiliki peran penting bagi Mahasiswa di masa</p>		<p>mahasiswa dapat dikategorikan sebagai faktor situasional. Mahasiswa memiliki tuntutan masing-masing yang dipengaruhi oleh peraturan dan kebijakan institusi.</p> <p>Dukungan sosial dan resiliensi merupakan sesuatu yang penting bagi mahasiswa masa perkuliahan. Dengan dukungan</p>	dukungan	<p>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana</p>	<p>rendah, yaitu sebesar 53,6% dari total keseluruhan subjek penelitian</p> <p>Implikasi : Penelitian memberikan dampak secara langsung memberikan sebuah metode untuk mencari dukungan sosial selama mengikuti pembelajaran salah satunya adalah dengan metode SGD yang dapat meningkatkan salah satu aspek dukungan sosial yaitu <i>opportunity for nurturance</i> atau kesempatan dalam memberikan bantuan sesama teman.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>perkuliahan. Maslach dan Leiter (2016) juga menyebutkan faktor yang dapat menyebabkan burnout pada individu adalah adanya kontrol yang rendah. Kontrol individu terhadap suatu situasi yang sulit berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap stabil meskipun berada di tengah masalah, kontrol</p>	<p>dalam menghadapi masalah sehingga terhindar dari <i>burnout</i> dan resiliensi menjadi kompensasi terhadap dampak negative <i>burnout</i></p>				
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

			individu terhadap situasi sulit berkaitan dengan kemampuan resiliensi.						
3	Fikri Hadyan Kusuma & Herison Pandapotan Purba	Pengaruh Fear of COVID-19 terhadap Burnout dengan Variabel Mediator Resiliensi pada Tenaga Kesehatan	Dengan munculnya virus yang menyerang masyarakat memicu munculnya beragam permasalahan terkait kesehatan mental seperti kecemasan, panic, atau gangguan terkait stress lainnya. Gejala tersebut berasal dari berbagai	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada efek mediasi dari resiliensi terhadap pengaruh fear of COVID-19 terhadap burnout.	Fear of COVID-19 adalah perasaan ketakutan terhadap COVID-19. Ketakutan adalah emosi adaptif yang berfungsi untuk memobilisasi energi untuk menghadapi potensi ancaman (Mertens dkk., 2020). Resiliensi adalah kemampuan	Variabel bebas: resiliensi Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji asumsi, yaitu uji normalitas untuk mengetahui sebaran data termasuk normal atau tidak, dan uji linearitas yang digunakan untuk mengetahui kecenderungan hubungan antar variabel	Sampel: Partisipan dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan sebanyak 87 partisipan.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil penelitian terdapat efek mediasi parsial sebesar 34.5% dari resiliensi terhadap pengaruh fear of COVID-19 kepada burnout. Terdapat korelasi positif dan signifikan antara fear of COVID-19 terhadap burnout, korelasi negatif dan signifikan antara fear of COVID-19 terhadap resiliensi, dan korelasi negatif dan signifikan antara resiliensi terhadap

		<p>sumber seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya peralatan proteksi diri, terpapar oleh beragam berita buruk mengenai covid dan kurangnya pertolongan dari tenaga kesehatan mental.</p>	<p>dapat dengan gangguan dan stres yang ekstrem. Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dihasilkan dari situasi kerja yang sangat menuntut secara emosional dalam jangka panjang. Burnout dialami oleh orang dengan tingkat kelelahan fisik, emosional, dan psikologis yang tinggi (Duarte dkk.,</p>	<p>lalu uji menggunakan analisis mediasi standar pada program Jamov.</p> <p>Alat ukur:</p> <p>a) yaitu Fear of COVID-19 versi Indonesia berisikan 7 aitem dengan skala likert dari 1 hingga 5, dengan koefisien reliabilitas ($\alpha=.83$)</p> <p>b) Brief Resilience Scale berisikan 6 aitem dengan 3 aitem favorable,</p>	<p>burnout, menuju resiliens memediasi fear of COVID-19 dan Burnout.</p> <p>Implikasi : Penelitian ini memberikan kontribusi yang secara umum terjadi pada atmosfer ketakutan yang perlu secara psikologis diteliti secara komprehensif untuk memahami kemungkinan dampak negatif pada kesehatan mental individu, dan produktivitasnya</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				2020).		<p>dan 3 aitem unfavorable, dengan skala likert dari 1 hingga 5, koefisien reliabilitas ($\alpha=.86$)</p> <p>c) <i>Maslach Burnout Inventory</i> yang berisikan 22 aitem, dengan 9 aitem untuk mengukur kelelahan emosional, 8 item untuk mengukur depersonalisasi, dan 5 item untuk mengukur pencapaian diri, dengan skala likert dari 1 hingga 5,</p>	
--	--	--	--	--------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							koefisien reliabilitas ($\alpha=.90$)		
4	Zhun Gong, Chunqin Li, Xinian Jiao and Qunzhen Qu	Does Resilience Help in Reducing Burnout Symptoms Among Chinese Students? A Meta-Analysis	Seiring berkembangnya masyarakat, kelelahan belajar yang dialami siswa telah menjadi masalah umum di sekolah-sekolah di seluruh dunia, termasuk di Cina. Baru-baru ini pusat penelitian pemuda China melaporkan bahwa ada beban akademik yang	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi apakah ketahanan terkait dengan kelelahan siswa di Cina dan untuk menguji tren perubahan ketahanan dan kelelahan siswa.	Resiliensi dapat menurun dengan tahap usia individu, yang mungkin terkait dengan penggunaan mekanisme pertahanan yang belum matang terhadap stres oleh siswa. resiliensi dianggap sebagai adaptasi positif individu dalam lingkungan berisiko tinggi. Definisi kedua menganggap resiliensi sebagai sifat atau kemampuan.	Variabel bebas: resiliensi Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: Metaanalisis Alat ukur: a. Maslach Burnout Inventory (MBI). b. Skala Ketahanan (RS) c. Connor-Davidson (CD-RISC).	Sampel: Meta analisis ini mencakup 34 studi, dengan total 81 ukuran efek dan ukuran sampel total 22.474 partisipan.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan kejenuhan akademik siswa dalam konteks Cina. Studi ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan gender dalam burnout siswa, meskipun mungkin ada perbedaan gender dalam tingkat ketahanan, dengan temuan menunjukkan bahwa resiliensi siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa perempuan. Implikasi : Berdasarkan ukuran efek resiliensi yang menurun secara

		<p>berlebihan di sekolah dasar yang terlalu menantang dan standart pembelajaran yang tidak realistis.</p>						<p>signifikan dari tahun publikasi, kami menemukan bahwa mungkin ada efek penurunan pada resiliensi. Efek penurunan ketahanan terhadap waktu mungkin merupakan efek penurunan yang benar-benar menurun, mungkin karena seiring dengan perkembangan masyarakat dan budaya, orang menjadi lebih fokus pada diri mereka sendiri.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	Cinzia Monte, Silvia Monaco, Rachele Mariani dan Michela Di Trani	From Resilience to Burnout : Psychological Features of Italian General Practitioners During Covid-19 Emergency	Pandemi berdampak pada kesehatan mental masyarakat umum melalui perubahan yang cepat dan tiba-tiba, menghasilkan tingkat stres dan depresi yang tinggi, terutama pada mereka yang paling berisiko tertular virus. Dalam konteks ini, dokter harus mengatasi tantangan profesional dan pribadi, menyoroti perbedaan besar antar	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara dimensi <i>burnout</i> dan berbagai fitur psikologis di antara dokter umum Italia selama darurat COVID-19.	Burnout adalah sindrom psikologis yang terjadi sebagai respons terhadap stres kronis terkait pekerjaan, dengan ciri-ciri yang melibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa pencapaian pribadi yang berkurang (Maslach et al., 1986). Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola rasa tanggung jawabnya dalam situasi	Variabel bebas: Resiliensi Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 25 untuk Windows. Selain itu penelitian ini menggunakan Analisis Cluster, yang memungkinkan kategorisasi peserta berdasarkan profil tanggapan mereka pada serangkaian variabel	Sampel: Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 102 partisipan.	Hasil analisis menunjukkan: Penelitian menunjukkan bahwa keadaan darurat COVID-19 berdampak signifikan terhadap manajemen kerja dokter. Menerapkan manajemen masalah berorientasi tugas, daripada strategi emosional, tampaknya melindungi terhadap kelelahan dalam keadaan ini. Ada kemungkinan emosi terkait pandemi terlalu kuat untuk diatur dan digunakan secara produktif untuk mengelola masalah profesional yang dihadirkan oleh pandemi COVID-19. Implikasi : Hasil menunjukkan, sesuai dengan
---	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Negara. Jadi, sekarang lebih dari sebelumnya, dokter Italia menghadapi beban kerja yang tidak normal, kondisi klinis dan organisasi yang penuh tekanan, dan beban emosional yang menantang kemampuan mereka untuk melawan stres.</p>		<p>tidak dan seperti COVID-19 dan dapat memiliki dampak yang berarti pada kapasitasnya untuk bekerja secara efektif. Faktanya, resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk atau menghasilkan hasil adaptasi yang sukses meskipun dalam keadaan yang menantang atau mengancam</p>		<p>melalui ANOVA satu arah.</p> <p>Alat ukur:</p> <p>a) The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)</p> <p>b) Maslach Burnout Inventory (MBI)</p> <p>c) The Italian validation of Intolerance of Uncertainty Scale Short Form (IUS)</p>	<p>yang dipilih (di sini, dimensi pada MBI)</p>	<p>perbandi sebelum profil bahwa sumber daya emosional terkait dengan coping yang berorientasi pada emosi, sehingga aktivasi strategi emosional dikaitkan dengan respons yang kurang fungsional terhadap keadaan darurat.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	Lee Eunha	Pengaruh Resiliensi terhadap Kejenuhan Akademik Mahasiswa Keperawatan	Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu prodi yang mengalami masalah pada stress akademik. Dan dengan banyaknya tuntutan akademik untuk menjadikan Mahasiswa keperawatan menjadi calon perawat yang professional menuntut Mahasiswa Keperawatan memiliki penguatan untuk mengurangi <i>academic burnout</i> dan	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengaruh resiliensi terhadap kejenuhan akademik mahasiswa keperawatan. <i>Academic burnout</i> merupakan sebuah istilah yang digunakan dalam dunia pendidikan kepada individu yang mengalami masalah dari kelelahan belajar secara berlebihan.	Kejenuhan yang terjadi dalam dunia pendidikan merupakan hal yang pada umum terjadi, dan salah satu metode yang efektif untuk membantu individu dalam mengatasi situasi sulit adalah dengan meningkatkan resiliensi dalam diri. Resiliensi merupakan kemampuan untuk secara efektif mengatasi stress atau krisis yang terjadi secara berkelanjutan untuk membawa individu	Variabel bebas: Resiliensi Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: Penelitian ini dianalisis dengan koefisien korelasi Pearson. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kedua variable. Alat ukur: Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur resiliensi yaitu CD-RISC (Korean Version of Connor-Davidson Resilience) dikembangkan oleh Connor & Davidson (K-	Sampel: Subyek dalam penelitian ini adalah 300 mahasiswa keperawatan yang terdaftar di salah satu Universitas.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa keperawatan merupakan sebuah upaya untuk mencegah terjadinya <i>academic burnout</i> . resiliensi juga diperlukan untuk mengenali pentingnya meningkatkan harga diri dan menerapkannya selama menempuh pendidikan. ($r=-.512, <.001$) Implikasi : Memberikan dampak secara langsung untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya resiliensi sebagai kompetensi yang diperlukan Mahasiswa untuk
---	-----------	-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>mampu bertahan dalam situasi yang menyulitkan tersebut.</p>		<p>kepada hasil yang positif.</p>	<p>CD-RISC (Korean Version of Connor-Davidson Resilience) Diadaptasi oleh Connor-Davidson Baek) dengan total 25 item dan lima domain: keuletan, ketekunan/daya tahan, optimisme, dukungan, dan spiritualitas.</p> <p><i>Academic burnout</i> diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Schaufeli yang bernama MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student</p>	<p>mengatasi kesulitan dan melakukan peran professional.</p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

							Survey) yang terdiri dari 15 item.		
7	Zejun Hao, Liangyi Jin, Jinzi Huang, Ruibo Lyu, and Qian Cui	Academic Burnout and Problematic Smartphone Use During the COVID-19 Pandemic : The Effect of Anxiety and Resilience	Fenomena academic burnout telah dikaitkan dengan maraknya penggunaan smartphone yang bermasalah. Namun mekanisme yang mendasari hubungan ini belum dieksplorasi secara memadai selama masa pandemic.	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek mediasi kecemasan dan efek moderasi ketahanan dalam hubungan antara kelelahan akademik dan penggunaan smartphone yang bermasalah.	Sebuah teori yang komprehensif untuk menjelaskan perkembangan penggunaan smartphone bermasalah adalah Model Interaksi Person-Affect-Cognitive-Execution (I-PACE) (36, 37). Model I-PACE telah mengusulkan faktor predisposisi penggunaan smartphone bermasalah seperti ciri-ciri pribadi, kebutuhan spesifik,	Variabel bebas: Resiliensi Anxiety Variabel terikat: <i>Academic Burnout</i> Penggunaan smartphone	Teknik analisis data: Analisis Spearman dilakukan untuk menguji korelasi semua variabel yang diselidiki dalam penelitian ini dan memakai aplikasi SPSS 22.0 dan SPSS Macro Process digunakan untuk analisis statistic dalam penelitian ini. Alat ukur: Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur <i>academic burnout</i> (LBS), <i>anxiety</i> (DASS-21), <i>resilience</i>	Sampel: Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 748 mahasiswa sarjana Cina	Hasil analisis menunjukkan: Hasil study menunjukkan bahwa <i>academic burnout</i> secara signifikan memprediksi penggunaan smartphone yang bermasalah baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kecemasan. Dengan membangun model mediasi yang dimoderasi, penelitian kami menemukan bahwa ketahanan memoderasi dampak langsung dan paruh kedua jalur tidak langsung (antara kecemasan dan penggunaan

				<p>psikopatologi, dll. Model ini juga telah menunjukkan mekanisme yang mendasari bahwa faktor predisposisi pertama-tama akan membangkitkan respons afektif dan kognitif dalam individu, dan kemudian semua faktor penentu ini digabungkan menentukan penggunaan smartphone yang bermasalah. Selain itu, model I-PACE telah menyarankan efek moderasi dari strategi</p>	<p>(CD-RISC) dan skala kecanduan smartphone (SAS-SV)</p>	<p>smartphone yang bermasalah); namun, dengan efek moderasi ketahanan, baik dampak tidak langsung dari kelelahan akademik pada penggunaan smartphone bermasalah melalui kecemasan menjadi tidak signifikan.</p> <p>Temuan pada penelitian ini membuktikan tentang hubungan antara kelelahan akademik dan penggunaan smartphone yang bermasalah dan secara signifikan menyarankan solusi potensial untuk mengurangi pengaruhnya.</p> <p>Implikasi : a) Peneliti menguji peran kecemasan</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>koping tertentu dalam perkembangan penggunaan smartphone yang bermasalah. kelelahan akademik sebagai faktor psikopatologis dan kecemasan sebagai respons afektif, yang dimediasi antara kelelahan akademik dan penggunaan smartphone yang bermasalah; selain itu, ketahanan dihipotesiskan sebagai strategi mengatasi untuk memoderasi</p>			<p>sebagai mediator antara <i>academic burnout</i> dan penggunaan smartphone yang bermasalah. pandemi telah sangat meningkatkan tingkat tekanan Psikologis di kalangan Mahasiswa.</p> <p>b) Selain dampak langsung dari peningkatan tingkat emosi negatif, pengaruh tidak langsung seperti mendorong berkembangnya penggunaan smartphone yang bermasalah juga menjadi perhatian kita. Dengan temuan kami, langkah-langkah tepat waktu harus diterapkan untuk</p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					perkembangan penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah.				menjaga status psikologis mahasiswa tidak hanya untuk mengurangi efek langsung tetapi juga untuk menyangga potensi efek samping.
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.4 Kerangka Konseptual

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu prodi yang cukup sulit selama proses menjalani dunia perkuliahan, karena banyaknya tekanan akademik yang diberikan dan sering kali dituntut untuk lebih bekerja keras secara mandiri dengan usaha yang maksimal. Tidak jarang pula ditemukan mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mengorbankan waktu tidur demi memenuhi semua tuntutan akademik yang muncul. Selama era pandemi Covid-19, sistem pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka telah diubah menjadi pembelajaran daring/*online*.

Sejak tahun 2021, menyikapi kondisi pandemic Covid-19 Indonesia sudah mulai mengadopsi sistem pembelajaran di tahun ajaran baru 2021/2022 bersifat dinamis mengacu pada kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada masing-masing daerah. Menurut Mendikbudristek, bapak Nadiem satuan pendidikan harus memperhatikan zona wilayah dalam memberlakukan aktivitas pembelajaran. Untuk level 1 dan 2 selama melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas harus mengutamakan keselamatan dan kesehatan individu. Sementara untuk daerah yang berada di level 3 dan 4 masih harus mengadopsi pembelajaran jarak jauh (Pengelola web Kemdikbud).

Perubahan sistem pembelajaran yang diadopsi dan kerap kali berubah juga memberikan banyak kelelahan dan stress yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa terutama mahasiswa fakultas kedokteran baik secara fisik

maupun emosional. Jika stress terjadi secara berkepanjangan tanpa adanya usaha dalam menanganinya bisa menyebabkan terjadinya *burnout* (Baron & Greenberg, 2008).

Dalam dunia pendidikan, *burnout* dikenal dengan *academic burnout* yang memberikan dampak pada penurunan *performance academic*, perasaan yang tidak efisien. *Academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dirasakan oleh individu, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian dan performa akademik individu menurun. William Osler (2021) mengatakan bahwa di Era Covid-19, pendidikan kedokteran memerlukan inovasi untuk menjawab tantangan kualitas calon dokter baru. Ketersediaan perangkat virtual yang optimal bagi pembelajaran klinik harus secara matang dipikirkan, ketersediaan manikin seperti anatomi tubuh, persalinan, dan penjahitan. Walaupun dilakukan secara virtual harus dapat dilakukan dengan optimal dimanapun individu berada. Harapannya, dapat memenuhi kualitas pendidikan kedokteran seperti yang diharapkan. Metode pembelajaran yang berubah telah menimbulkan berbagai macam permasalahan yang berpotensi menyebabkan stress akademik yang berkaitan dengan ketersediaan layanan internet, biaya, dan komunikasi dua arah yang dilakukan antara Mahasiswa dan dosen yang dirasakan kurang efektif (Hutauruk & Sidabutar, 2020).

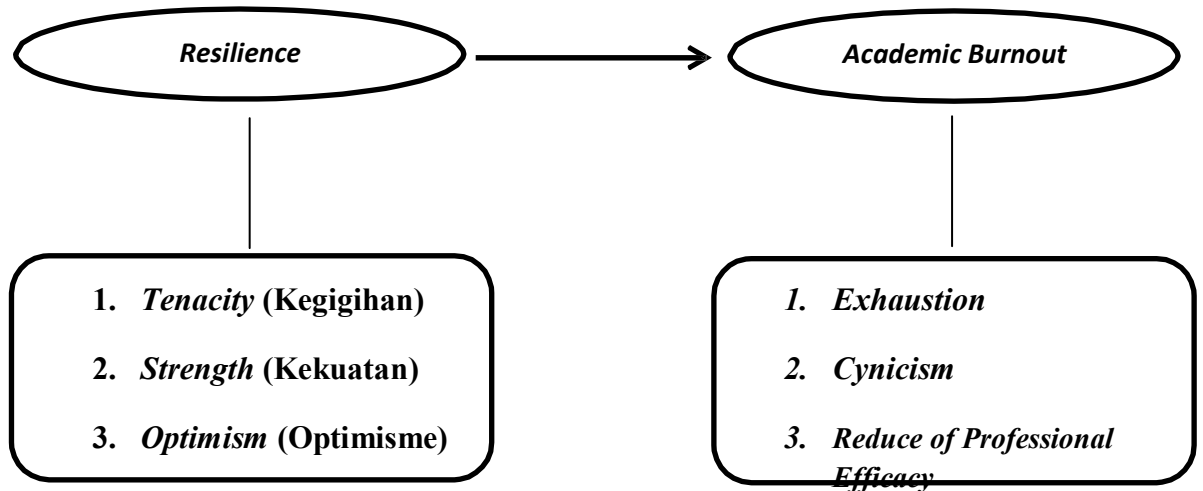
Kondisi *academic burnout* yang sulit dihadapi dapat memperburuk kondisi emosional, fisik dan mental mahasiswa. Akan tetapi kondisi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa bukanlah kondisi yang tidak dapat diatasi.

Ketika individu mampu mengatasi situasi yang menekan, kemampuan tersebut dapat digunakan untuk mengurangi gejala *burnout* yang muncul (Pangestu, 2017). Kontrol diri yang baik dapat menjadi salah satu kemampuan yang dapat membantu individu dalam mengatasi situasi *burnout*. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan resiliensi individu. Individu resiliensi yang baik akan mampu menghadapi dan mengatasi berbagai situasi yang menekan dirinya dalam lingkungan sehari-hari.

Resiliensi merupakan suatu kapasitas untuk mempertahankan kemampuan dan berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan (Kaplan dkk, 1996). Resiliensi ditandai dengan adanya kemampuan, ketangguhan individu dalam menghadapi kesulitan dan stress ataupun bangkit dari trauma yang dialami (Masten dan Coatsworth, 1998). Resiliensi dianggap sebagai proses dinamis yang dapat secara positif menyesuaikan diri dengan kesulitan dan memoderasi potensi kerusakan akibat peristiwa berbahaya yang dirasakan (Jackson, Firtko, & Edenborough, 2007). Resiliensi merupakan sesuatu yang dapat menanggulangi stress yang berkepanjangan akibat tuntutan study yang dirasakan oleh mahasiswa.

Melalui uraian tersebut diatas, dapat dikatakan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi *academic burnout* mahasiswa.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pengaruh Resiliensi terhadap *Academic Burnout*



2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh *Resilience* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di Era Pandemi Covid-19.

Ho : Tidak terdapat pengaruh *Resilience* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di Era Pandemi Covid-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah teknik ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan suatu pengetahuan sehingga memperoleh hasil yang dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diartikan sebagai metode penelitian berlandaskan pada filsafat *positivism*, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel yang sudah ditetapkan.

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah suatu ciri, sifat atau nilai dari individu, objek atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian melakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2014). Variable dikategorikan menjadi dua bagian yaitu yang pertama Variable Bebas (*Independent*) merupakan variable yang mempengaruhi atau variable yang menjadi sebab timbulnya variable *dependent* (Sugiyono, 2009) dan yang kedua Variable Terikat (*Dependent*) yaitu variable yang menjadi akibat karena adanya variable bebas (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini terdapat dua variable yang digunakan, diantaranya yaitu :

1. Variable Bebas (*Independent Variable*) : *Resilience*
2. Variable Terikat (*Dependent Variable*) : *Academic Burnout*

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan batasan dari variable yang sangat berpengaruh secara konkrit dengan realitas dan merupakan manifestasi dari suatu hal atau variable yang akan diamati dalam sebuah penelitian. Variable-variabel yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.2.1 *Resilience*

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk kembali pulih atau bangkit dari suatu keadaan yang membuatnya tertekan dan mampu beradaptasi kembali dalam keadaan serupa. Tingkat resiliensi yang tinggi memberikan perlindungan kepada individu dari berbagai permasalahan atau situasi yang membuatnya tertekan dan resiliensi mampu membuat individu bersikap positif meskipun terpapar stressor yang tinggi.

Dalam suatu kondisi yang menekan dan membuat stress, dengan resiliensi mahasiswa mampu memanfaatkan tekanan tersebut sebagai peluang untuk berkembang, sehingga tantangan-tantangan atau kondisi menekan yang akan datang lebih mudah diatasi. Dalam penelitian ini *Resilience* akan diukur dengan berlandaskan beberapa

aspek, diantaranya *Tenacity* (Kegigihan) yang berarti kemampuan kontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit, *Strength* (Kekuatan) yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit setelah menghadapi situasi yang sulit, *Optimism* (Optimisme) yaitu berkaitan dengan kepercayaan, pemikiran individu untuk melihat sisi positif keadaan yang menekan.

3.2.2 *Academic Burnout*

Academic Burnout merupakan kondisi yang memunculkan sikap negative, dan munculnya perasaan tidak efisien sehingga memberikan dampak buruk pada individu dalam melakukan performa akademik. Individu yang mengalami kelelahan yang kuat dalam mengikuti pembelajaran, motivasi belajar akan menurun sampai akhirnya memunculkan penghayatan bahwa dirinya tidak akan mampu menyelesaikan *study* tepat waktu. Mengenali individu yang mengalami *academic burnout* dapat dilihat dari kondisi fisiki yang melemah yang disertai dengan fluktuasi emosional yang mempengaruhi performa dalam menjalankan kehidupan akademiknya. *Burnout* ditandai dengan tiga aspek yang mempengaruhi, diantaranya *Emotional Exhaustion* yaitu perasaan lelah secara berlebihan yang dialami individu baik secara fisik maupun emosional, *Cynicism* yaitu dimanifestasikan sebagai individu yang memiliki sikap acuh tak acuh terhadap pekerjaannya atau mencerminkan ketidakpedulian, dan *Reduce of Profesional Efficacy* yaitu perasaan tidak kompeten yang

dirasakan individu ketika terlibat dalam tugas atau pekerjaan yang berat.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang ditentukan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/i Aktif Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini diperoleh data populasi sebanyak 690 Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan menggunakan aplikasi G-Power 3.1 dengan menggunakan nilai keyakinan *alpha* (α) sebesar 0,01 nilai beta (β) sebesar 0,80 serta effect size sebesar 0,167 didapatkan hasil sampel yang dibutuhkan sebesar 220 sampel mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variable-variabel penelitian yang telah ditetapkan. Data yang dikumpulkan adalah data primer karena peneliti melakukan pengambilan data secara langsung dari responden.

Menurut Saifuddin (2000) skala yaitu alat ukur Psikologi yang stimulusnya berupa beberapa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan untuk mengungkap indicator perilaku dari atribut yang bersangkutan, atribus Psikologis yang secara tidak langsung lewat indicator-indikator perilaku. Indicator perilaku secara sederhana dijelaskan dalm bentuk item-item dan respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban yang benar atau salah, tetapi jujur dan sungguh-sungguh.

Instrument Psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang pertama skala *resilience* dan skala *academic burnout*. Dalam pembuatan alat ukur yang kedua ini, peneliti menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Schaufeli (2002) yaitu *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*. Penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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). Bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favorable* dan item *unfavorable*.

Table 3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert.

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.6 Rancangan Tabel Blueprint

3.6.1 Blue Print *Resilience*

Table 3.2 Kriteria Penilaian Skala Resiliensi

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Tenacity</i> (Kegigihan)	1, 2, 3	10, 11, 12	6
<i>Strength</i> (Kekuatan)	4, 5, 6	13, 14, 15	6
<i>Optimism</i> (Optimisme)	7, 8, 9	16, 17u, 18	6
Jumlah	9	9	18

3.6.2 Blue Print *Academic Burnout*

Table 3.3 Kriteria Penilaian Skala *Academic Burnout*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Exhaustion</i>	1, 2, 3, 4, 5		5
<i>Cynicism</i>	6, 7, 8, 9		4
<i>Reduce of</i> <i>Profesional Efficacy</i>		10, 11, 12, 13, 14, 15	6
Total			15

3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.7.1 Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat yang diukur dengan besaran yang menggunakan instrument sebagai suatu kesatuan butir sebagai kriteria untuk menentukan validitas item atau butir dari suatu instrument. Satu butir item akan dikatakan valid apabila memiliki koefisien yang positif dan signifikansi dengan total item (Kuncono Teguh, 2016). Konsistensi internal diperoleh melalui mengkorelasikan antara skor pada masing-masing item dengan skor total dengan bantuan dari pembimbing (*professional judgment*). Dengan menggunakan *content validity* berdasarkan isi dari item yang akan dilakukan untuk mengetahui item yang sudah dikerjakan. Dalam penelitian ini pengujian validitas item dibantu dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

3.7.2 Reliabilitas

Menurut Saifuddin Azwar (2000), salah satu ciri instrument alat ukur yang berkualitas baik adalah *reliable* yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil. Analisis reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan program SPSS 20.0 *for windows* dengan analisis tersebut hanya digunakan item-item yang valid saja.

3.8 Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan selama dua tahap, yaitu sebagai berikut :

3.8.1 Tahap Persiapan

Peneliti mulai merencanakan dan mempersiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang ingin diteliti. Menyusun skala dengan membuat *blueprint*. Kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang sudah ditentukan.

Langkah-langkahnya sebagai berikut :

a. Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur Psikologi yang dipakai berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item, diantaranya :

1. Skala Resiliensi

Skala *Resilience* akan diukur dengan berlandaskan beberapa aspek menurut Connor dan Davidson (2003), diantaranya Tenacity (Kegigihan), Strength (Kekuatan), Optimism (Optimisme).

2. Skala *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* disusun berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Schaufelli, (2002) yang diantaranya yaitu *Emotional Exhaustion*, *Cynicism*, *Reduce of Profesional Efficacy*.

b. Tahap Uji Coba

Setelah melakukan pembuatan alat ukur dalam bentuk *table blue print*, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Sebelum instrument penelitian digunakan menjadi alat ukur, diperlukan uji coba penelitian terlebih dahulu tujuannya adalah untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik. Setiap alat ukur yang baik, adalah alat ukur yang mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya, reliable, validitas dan praktis.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan di analisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang telah disusun. Setelah itu, item akan diseleksi. Untuk item yang tidak lolos akan dihilangkan dan tiap item yang lolos uji coba akan disusun kembali untuk dilakukan

pengujian kedua setelah uji coba dan digunakan kembali pada saat pelaksanaan penelitian yang sesungguhnya.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti akan membagikan kuesioner lewat *whatsapp* dan *instagram* yang berisikan item yang sudah valid kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara melalui media *google form*. Peneliti akan memberikan satu kali kesempatan pada tiap mahasiswa untuk mengisi *form* tersebut.

3.9 Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan data statistik. Asumsi utama peneliti adalah data yang diteliti harus berdistribusi normal, dan regresi harus terpenuhi secara normal.

3.9.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai untuk menguji bahwa data sampel yang berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Data dikatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS 20.0 *for windows*

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variable tersebut tergolong linear atau tidak. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu ketika dua variable memiliki nilai p yang lebih kecil dari nilai 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS 20.0 *for windows*.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variable bebas terhadap variable tergantung pada penelitian ini dengan menggunakan bantuan dari *software SPSS versi 20.0 for windows*.