HUBUNGAN BEBAN TUGAS, KONTROL DIRI, DAN KOMUNITAS TERHADAP BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Agustina Noor Aini*, Sri Puji Lestari, Retno Apriliyanti
Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada, Jl. Kompol R. Soekanto No.46, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276, Indonesia
*agustinanooraini1808@gmail.com

ABSTRAK

Pemerintah meminimalisir penyebaran virus Covid-19 dengan berbagai kebijakan salah satunya mengganti metode pembelajaran dari tatap muka menjadi dalam jaringan. Pembelajaran daring ialah kegiatan pembelajaran menggunakan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media. Burnout ialah suatu keadaan individu merasakan kelelahan fisik maupun mental emosional diikuti dengan perasaan sinisme serta penilaian diri yang rendah. Individu yang mengalami burnout ditandai dengan gejala merasa jenuh secara fisik maupun mental, kehilangan minat belajar, menghindar dari lingkungan, dan merasa tidak berdaya. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja baik siswa maupun mahasiswa, terutama pada keadaan pembelajaran daring saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban tugas, kontrol diri, dan komunitas terhadap burnout pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Jenis penelitian kuantitatif pendekatan retrospektif. Populasi yaitu seluruh mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang angkatan 2019-2021 yang pernah atau sedang mengalami perkuliahan daring, sampel sebanyak 98 mahasiswa sesuai kriteria inklusi dan ekslusi. Teknik sampling probability sampling yaitu proportionate stratified random sampling. Temuan penelitian ini yaitu beban tugas, kontrol diri, dan komunitas berhubungan signifikan terhadap kejadian burnout mahasiswa. Hal ini berdasarkan hasil p-value beban tugas 0,025, p-value kontrol diri 0,020, dan p-value komunitas 0,003.

Kata kunci: faktor burnout; mahasiswa; pembelajaran daring

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD, SELF-CONTROL, AND COMMUNITY TO ACADEMIC BURNOUT OF STUDENTS DURING ONLINE LEARNING

ABSTRACT

The government is minimizing the spread of the Covid-19 virus with various policies, one of which is changing the learning method from face-to-face to online (online learning). Online learning use information and communication technologies as a medium. Burnout is a condition where individuals feel physically and mentally drained, followed by feelings of cynicism and low self-evaluation. People who suffer from burnout are characterized by symptoms of physical and mental boredom, loss of interest in learning, avoidance of the environment, and feelings of helplessness. This condition can be experienced by anyone, students and college students. This paper aims to discover the factor self control and community related to the burnout of students during online learning. The research method is quantitative retrospective approach. The population consists of all nursing students of Karya Husada University Semarang in class 2019-2021 who had taken online courses, a sample of 98 students according to the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique of probability sampling is proportionate stratified random sampling. Workload, self-control and community were significantly related to student burnout. This results based on the p-value of workload 0.025, p-value of self control 0.020, and p-value of community 0.003.

Keywords: burnout factors; online learning; students

PENDAHULUAN

Pembelajaran daring ialah sistem pendidikan yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media (Windasari et al., 2022) (Christiana, 2020). Keadaan ini mengharuskan dosen dan mahasiswa untuk melakukan proses pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet melalui media atau *platform* yang sudah disediakan seperti *google classroom, zoom, google meet, WhatsApp,* dan lain sebagainya. Tujuan diberlakukannya kebijakan ini adalah untuk dapat mematahkan mata rantai penyebaran Virus Corona atau Covid-19 namun tetap melaksanakan kegiatan perkuliahan (Christiana, 2020).
Namun, mahasiswa menganggap bahwa sistem pendidikan dari rumah terasa lebih sulit dan berat daripada sistem pendidikan secara langsung (pembelajaran tatap muka) di kampus. Menurut penelitian yang telah dilakukan (Ranati, 2022) bahwa di Indonesia pembelajaran daring selama adanya pandemi covid-19 ternyata membuat mahasiswa merasa tertekan. Timbul asumsi bahwa kelelahan dan stres mahasiswa selama pembelajaran daring adalah suatu dampak akibat adanya peningkatan intensitas *screen time* mahasiswa selama pembelajaran daring (Lianawati, 2022). Artinya, keadaan ini dapat menyebabkan peningkatan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa yang nantinya akan berdampak pada proses perkuliahan menjadi tidak maksimal seperti konsentrasi menurun sehingga daya serap materi yang diperoleh berkurang, kurangnya minat individu dalam belajar, sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, membuat tugas apa adanya, serta penurunan prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Ranati, 2022 juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) akibat *burnout* selama pembelajaran daring (Ranati, 2022) (Febriani et al., 2021).

Burnout pertama kali dipublikasikan di tahun 1973 oleh Herbet Freudenberger yang merupakan seorang psikolog klinis New York dimana istilah tersebut dipergunakan pada jurnal psikologi yang membahas mengenai "sindrom *burnout*". *Burnout* yaitu suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental, maupun emosional sebab tekanan yang dialami dalam jangka waktu cukup lama dan dalam situasi yang membutuhkan keterkaitan emosional yang cukup tinggi. *Burnout* merupakan peralihan sikap serta perilaku berbentuk reaksi membatasi diri dari lingkungan seperti menjaga jarak dan bersikap sinis kepada orang lain, membolos, penilaian diri yang rendah, kehilangan minat belajar, perasaan tidak berdaya, dan putus asa (Muflihah & Savira, 2021). Keadaan *burnout* dapat terjadi karena adanya tanggungan atau tuntutan akademik yang terus menerus dan berlebihan, sehingga dapat membuat individu mengalami kondisi stress yang dapat mempengaruhi kesehatan mental serta prestasi akademik yang diperoleh individu tersebut (Febriani et al., 2021). Individu yang sedang menghadapi kondisi *burnout* terdapat tanda gejala seperti merasa jenuh baik secara fisik maupun mental, kehilangan minat belajar, menghindar dari lingkungan, dan merasa tidak berdaya serta putus asa. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja baik siswa maupun mahasiswa, terutama pada keadaan pembelajaran daring saat ini (Muflihah & Savira, 2021).

Menurut riset, sebanyak 55,98% mahasiswa mengalami *burnout* dengan prevalensi pada perempuan lebih tinggi (52,1%) daripada laki-laki (51%) (Oktavia, 2018). Penelitian juga dilakukan pada mahasiswa keperawatan oleh Silva, dkk (2014) yang membuktikan bahwa 570 mahasiswa keperawatan dari 3 Universitas di Brazil mengalami *burnout* 64% pada dimensi *exhaustion* tinggi, 35,79% pada dimensi *cynism* yang tinggi, dan 87,72% pada dimensi *low personal accomplishment* yang rendah (Alimah & Swasti, 2018). Selanjutnya, penelitian lain menunjukkan sebanyak 50,8% mahasiswa mengalami kejenuhan (*burnout*) yang tinggi semasa pembelajaran daring (Alsaad et al., 2021). Menurut Maslach, 2003 dalam (Muflihah & Savira, 2021) aspek-aspek *burnout* dapat dibagi menjadi 3 yaitu kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) dimana kelelahan terjadi akibat terlibatnya emosional yang

berlebih dan melewati batas dirinya sendiri; sinisme (*cynism*) yaitu perasaan depersonalisasi dimana kondisi emosional seseorang terganggu sehingga menjadi mudah untuk marah, memiliki perasaan negatif, cenderung tidak mempedulikan lingkungan sekitar, hingga sikap impersonal kepada orang lain; dan prestasi diri yang renda (*low personal accomplishment*) yaitu persepsi seseorang dimana terdapat ketidakefektifan atau kurangnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas akademik. Menurut Maslach dkk,2001 terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *burnout* yaitu faktor situasional seperti beban kerja, kontrol diri, penghargaan, komunitas, ketidakadilan, dan konflik nilai; faktor individu seperti faktor demografi (jenis kelamin, usia, keluarga, serta pendidikan) dan faktor kepribadian (Christiana, 2020) (Muflihah & Savira, 2021).

Berdasarkan hasil temuan pada studi awal yang dilaksanakan pada beberapa mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi di Kota Semarang dapat diketahui bahwa mahasiswa mengalami *burnout* selama pembelajaran daring. Mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan usia rata-rata 21 tahun terkadang merasa lelah dan jenuh, serta merasa enggan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan. Beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* yaitu mahasiswa terkadang merasa sulit memahami materi yang diberikan karena terbatasnya media pembelajaran yang digunakan dan terhambat oleh gangguan sinyal, lingkungan rumah yang terlalu bising, adanya tambahan biaya untuk keperluan kuota, sulit untuk menentukan prioritas tugas-tugas yang diberikan, serta dalam proses penugasan kelompok dimana setiap anggota kelompok bertempat tinggal yang berbeda lokasi di seluruh Indonesia sehingga kesulitan untuk berkoordinasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan faktor beban tugas, kontrol diri, dan komunitas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik serta menerapkan pendekatan retrospektif dengan variabel independen yaitu beban tugas, kontrol diri, dan komunitas serta variabel dependen yaitu burnout. Penelitian dilakukan pada bulan oktober 2022 – maret 2023 di Fakultas Ilmu KeperawatanMdan Kesehatan UniversitassKarya Husada Semarang. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang angkatan 2019-2021 yang pernah atau sedang mengalami perkuliahan daring atau dalam jaringan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 98 mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang angkatan 2019-2021 dengan teknik probability sampling yaitu proportionate stratified random sampling dimana pengambilanssampel dari populasi diambil secara acak dan memperhatikan proporsional (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria responden yang akan dijadikan sampel yaitu: Kriteria Inklusi: mahasiswa aktif program studi Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang, mengikuti perkuliahan online atau daring selama ≥ 2 semester, dalam kondisi sehat fisik dan mental, dan bersedia menjadi responden; Kriteria Ekslusi: mahasiswa aktif diatas semester 7, mahasiswa non-reguler (transfer). Pada penelitian ini digunakan 2 kuesioner yang akan dijadikan instrumen penelitian yaitu kuesioner faktor burnout yang disusun sesuai dengan teori Maslach,dkk (2000) dan kuesioner MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey). Kedua instrumen tersebut telah di uji validitas & reliabilitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang sesuai kriteria dengan hasil 24 item kuesioner faktor burnout yang dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha 0,932 dan 15 item kuesioner MBI-SS yang dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha 0,938. Analisis yang digunakan yaitu analisis chi square.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	11	11
Perempuan	87	89
Angkatan:		
2019	40	41
2020	29	29.5
2021	29	29.5
Program sudi:		
S1 Keperawatan Reguler	98	100

Tabel 1, data yang didapatkan melalui penyebaran kuesioner pada responden yaitu 98 mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang tahun 2019 – 2021, jumlah responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 11 mahasiswa (11%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 87 mahasiswa (89%). Responden angkatan 2019 (semester 7) berjumlah 40 mahasiswa (41%), responden angkatan 2020 (semester 5) berjumlah 29 mahasiswa (29.5%), dan responden angkatan 2021 (semester 3) berjumlah 29 mahasiswa (29.5%). Semua responden merupakan mahasiswa program studi S1 Keperawatan Reguler Universitas Karya Husada Semarang.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kontrol Diri dan Komunitas Serta *Burnout*

Variabel	f	%
Beban Tugas		
Tidak Ada	45	45,8
Ada	53	54,2
Kontrol diri		
Baik	40	40,9
Buruk	58	59,1
Komunitas		
Baik	57	58,2
Buruk	41	41,8
Burnout		
Sedang	55	56
Berat	43	44

Tabel 2 terlihat bahwa dari 98 responden didapatkan hasil sebagai berikut: responden yang menyatakan tidak ada beban tugas sebanyak 45 mahasiswa (45,8%), ada beban tugas sebanyak 53 mahasiswa (54,2%), kontrol diri baik sebanyak 40 mahasiswa (40,9%), kontrol diri buruk sebanyak 58 mahasiswa (59,1%), komunitas baik 57 mahasiswa (58,2%), komunitas buruk 41 mahasiswa (41,8%), *burnout* sedang 55 mahasiswa (56%), dan *burnout* berat 43 mahasiswa (44%).

Tabel 3.
Hubungan Beban Tugas Terhadap *Burnout*

		Kejadian *Burnout*			*P-value*
		Burnout sedang	*Burnout* berat	Total	
Beban Tugas	tidak ada	16	29	45	
	Ada beban	32	21	53	0.025

Tabel 3 menunjukkan hasil uji *chi square* beban tugas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa diperoleh sebanyak 16 mahasiswa merasakan tidak ada beban tugas tetapi mengalami *burnout* sedang dan 21 mahasiswa merasakan adanya beban tugas sehingga mengalami *burnout* dalam tingkat berat dengan nilai *p-value* 0,025 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor beban tugas terhadap kejadian

burnout pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring.

Tabel 4.
Hubungan Kontrol Diri Terhadap *Burnout*

		Kejadian *Burnout*			*P-value*
		Burnout sedang	*Burnout* berat	Total	
Kontrol Diri	Baik	16	24	40	
	Buruk	32	26	58	0.020

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *chi square* kontrol diri terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa diperoleh sebanyak 16 mahasiswa dengan kontrol diri baik tetapi mengalami *burnout* sedang dan 26 mahasiswa dengan kontrol diri buruk mengalami *burnout* dalam tingkat berat dengan nilai *p-value* 0,020 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor kontrol diri terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring.

Tabel 5.
Hubungan Komunitas Terhadap Burnout

		Kejadian *Burnout*			
		Burnout sedang	*Burnout* berat	Total	*P-value*
Komunitas	Baik	28	29	57	
	Buruk	20	21	41	0.003

Tabel 5 menunjukkan hasil uji *chi square* komunitas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa diperoleh sebanyak 28 mahasiswa dengan komunitas yang baik mengalami *burnout* sedang dan 21 mahasiswa dengan komunitas yang buruk mengalami *burnout* dalam tingkat berat dengan nilai *p-value* 0,003 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor komunitas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat *Burnout Academic* Mahasiswa

Maslach & Laiter (2000) dalam (Christiana, 2020) memaparkan bahwa *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras, serta sangat menuntut baik secara psikologis maupun ekonomi. *Burnout* yaitu peralihan sikap serta perilaku berbentuk reaksi membatasi diri dari lingkungan seperti menjaga jarak dan bersikap sinis kepada orang lain, membolos, penilaian diri yang rendah, kehilangan minat belajar, perasaan tidak berdaya, dan putus asa (Muflihah & Savira, 2021). Berdasarkan Ayala Pines dan Elliot Aronso dalam Christiana, 2020 *burnout* ialah keadaan emosional dimana seseorang merasa lelah serta jenuh secara fisik karena tuntuan tugas yang meningkat (Christiana, 2020). *Academic burnout* pada dasarnya merujuk pada stress, perasaan memikul beban, dan faktor psikis lainnya yang timbul saat mahasiswa mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat menimbulkan kelelahan baik secara emosional, perasaan depersonalisasi, dan terjadinya prestasi yang rendah akibat penurunan konsentrasi. Selain itu, *academic burnout* dapat berakibat serius yang akan menyebabkan mahasiswa mengalami kebosanan untuk mengikuti dan melakukan kegiatan pembelajaran, menurun bahkan hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, serta menurunnya prestasi belajar (Sagita & Meilyawati, 2021). Bermacam-macam tingkah laku dapat dikenali sebagai keadaan kejenuhan dalam belajar dimana pada umumnya kejenuhan dalam belajar dibuktikan dengan terdapatnya kesulitan dalam memproses dan menguasai materi pembelajaran yang telah disampaikan (Herdiana et al., 2021).

Menurut Maslach, 2003 dalam (Muflihah & Savira, 2021) aspek-aspek *burnout* dapat dibagi menjadi 3 yaitu kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) dimana kelelahan terjadi akibat terlibatnya emosional yang berlebih dan melewati batas dirinya sendiri; sinisme (*cynism*) yaitu perasaan depersonalisasi dimana kondisi emosional seseorang terganggu sehingga menjadi mudah untuk marah, memiliki perasaan negatif, cenderung tidak mempedulikan lingkungan sekitar, hingga sikap impersonal kepada orang lain; dan prestasi diri yang renda (*low personal accomplishment*) yaitu persepsi seseorang dimana terdapat ketidakefektifan atau kurangnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas akademik. Menurut Maslach dkk,2001 terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *burnout* yaitu faktor situasional seperti beban kerja, kontrol diri, penghargaan, komunitas, ketidakadilan, dan konflik nilai; faktor individu seperti faktor demografi (jenis kelamin, usia, keluarga, serta pendidikan) dan faktor kepribadian (Christiana, 2020) (Muflihah & Savira, 2021).

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang mengalami *burnout* pada tingkat sedang sebesar 59,38 serta frekuensi mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang sebanyak 55 mahasiswa (56%). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lianawati, 2022) yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat sedang saat pembelajaran daring. Selain itu, penelitian ini juga selajan dengan penelitian (Wenjun et al., 2020) yang membuktikan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan parah, 2,7% kecemasan sedang, dan 21,3% kecemasan ringan. Akibat adanya kondisi kecemasan tersebut pada akhirnya dapat menimbulkan terjadinya kejenuhan (*burnout*). Pada penelitian (Herdiana et al., 2021) menunjukkan pula mahasiswa mengalami kejenuhan dalam mengikuti perkuliahan daring. Bentuk kejenuhan tersebut antara lain seperti kehadiran berkurang, respon terhadap materi yang diberikan minim, mahasiswa menjawab singkat saat diberikan pertanyaan, tugas yang dikerjakan cenderung asal-asalan, pengumpulan tugas yang melebihi batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan dan disepakati, serta jawaban ujian yang tidak komprehensif dan cenderung asal. Di samping itu, apabila mahasiswa merasakan dan mengalami *academic burnout* maka mahasiswa tersebut akan mengalami simtom, berupa mengalami kelelahan di bagian indera, rasa semangat untuk mengikuti pembelajaran mengalami penurunan, merasakan kebosanan, berkurangnya motivasi, seamngat, dan perhatian dalam mengikuti perkuliahan, hilangnya minat, serta tidak adanya manifestasi hasil dari kegiatan pembelajaran yang ditempuh (Sagita & Meilyawati, 2021).

Hubungan Beban Tugas Terhadap *Burnout* Mahasiswa

Beban tugas yang dimaksud ialah banyaknya tugas yang diberikan kepada mahasiswa secara berlebih (Sani et al., 2022). Kelebihan beban kerja berarti waktu, beban, dan produktivitas yang berlebihan. Setiap individu dituntut untuk melakukan berbagai hal diwaktu yang terbatas sehingga individu tersebut menerima beban yang seringkali melampaui batas kemampuannya. Dalam keaadaan seperti ini, energi seseorang dapat terkuras sehingga menyebabkan kelelahan baik fisik maupun mental. Tidak setaranya kemampuan peserta didik dan tidak semua pengajar memiliki pemahaman tentang bagaiana menggunakan fasilitias *online* sebagai media pembelajaran, menyebabkan banyak peserta didik mulai merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan tanpa memperhatikan ranah kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik (Nurkholis, 2020). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang yang merasakan adanya beban tugas sebanyak 53 mahasiswa dan yang merasakan tidak ada beban tugas sebanyak 45, serta tingkat *burnout* mahasiswa dalam kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban

tugas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring dengan *p-value* 0,025 < 0,05.

Temuan pada penelitian ini, beban tugas yang memungkinkan mahasiswa mengalami *burnout* yaitu penugasan yang diberikan oleh dosen terlalu banyak, tenggat waktu pengerjaan tugas yang diberikan terlalu singkat, dan adanya penugasan kelompok yang dapat memberikan tekanan pada mahasiswa apabila tidak mendapatkan anggota kelompok yang diinginkan atau anggota kelompok yang tidak aktif. Penelitian (Sagita & Meilyawati, 2021) menjelaskan bahwa tidak idealnya pelaksanaan sistem pembelajaran dapat dipengaruhi oleh tingginya volume tugas yang diberikan atau pekerjaan yang wajib diampu oleh mahasiswa sehingga mengakibatkan terjadinya kejenuhan (burnout). Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herdiana et al., 2021) yang menyatakan bahwa beban tugas dapat menyebabkan *burnout* pada mahasiswa berupa mengumpulkan tugas melebihi tenggat waktu dan mengerjakan penugasan yang cenderung asal-asalan. Hasil temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach, dkk (2001) dalam (Sagita & Meilyawati, 2021) bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* dimana beban kerja yang dimaksud adalah beban tugas mahasiswa. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian (Sajodin et al., 2022) dimana tingkat *burnout* mahasiswa selama pembelajaran daring berada pada tingkat *burnout* sedang. Penelitian (Firdaus et al., 2021) menjelaskan pula bahwa desakan akademik yang terus menerus meningkat bertepatan dengan kenaikan jenjang akademik serta beban studi yang melampaui batas kesanggupan, terdapat korelasi yang selaras dengan *burnout* pada mahasiswa kesehatan, terlebih pada dimensi kelelahan (*exhaustion*). Selain itu, beberapa hal lain yang mampu mendukung terjadinya *burnout* pada mahasiswa yaitu dapat berupa kesempatan atau waktu untuk beristirahat terlalu sedikit, memulihkan, dan mengembalikan keseimbangan juga. Penelitian (Livana PH et al., 2020) memaparkan pula ketidakseimmbangan akses pembelajaran di saat pandemi Covid-19 dan tugas yang diberikan berlebihan tanpa memedulikan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik mahasiswa dapat membentuk pencetus bagi mereka dalam menyelesaikan tugas tidak tepat pada waktu yang telah ditentukan sehingga seringkali tugas menjadi menumpuk. Hal ini dapat menimbulkan risiko pada mahasiswa untuk mengalami *burnout academic*.

Hubungan Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Mahasiswa

Kontrol diri mempunyai manfaat dalam menumbuhkan resiliensi individu serta mempunyai efek stabilisasi emosional yang dapat mencegah kontinuitas *burnout* (Firdaus et al., 2021). Ketika kurangnya kontrol seseorang terhadap beberapa hal vital dalam pekerjaannya, maka semakin kecil kesempatan seseorang tersebut dalam mengenali masalah-masalah lain yang akan muncul. Mahasiswa kesulitan dalam mengambil keputusan dikarenakan adanya peran dominan dari dosen maupun dari sesama teman mahasiswa (Sani et al., 2022). Menumpuknya tugas yang wajib dikerjakan menjadikan individu sulit memprioritaskan dikarenakan terkadang tugas-tugas yang ada memiliki tingkat kepentingan yang sama pentingnya. Akibatnya, seseorang dalam kondisi ini dapat mengalami kelelahan dan sinisme (Sagita & Meilyawati, 2021). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang yang merasakan kontrol dirinya baik sebanyak 40 mahasiswa dan yang kontrol dirinya buruk sebanyak 58 mahasiswa, serta tingkat *burnout* mahasiswa dalam kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring dengan *p-value* 0,020 < 0,05.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kontrol diri mahasiswa yang buruk seperti kesulitan dalam membuat keputusan atau memprioritaskan tugas, enggan mengikuti perkuliahan daring,

menunda atau bahkan membiarkan pekerjaan rumah karena pembelajaran daring, serta gangguan sinyal yang dapat membuat jenuh dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout*. Sejalan dengan hasil penelitian dari (Al-marwaziyyah & Mayade Chori, 2021) bahwa mahasiswa hanya fokus di 1 jam awal perkuliahan, selebihnya mereka sudah merasa lelah dan jenuh menghadap laptop sehingga menimbulkan perasaan enggan untuk mengikuti kelas. Serta penelitian ini relevan dengan penelitian (Yang et al., 2022) yang menyatakan bahwa penurunan efikasi diri mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh akan mendorong perilaku kejenuhan (*burnout*) dalam pembelajaran yang pada akhirnya menurunkan tingkat kepuasan belajar mereka. Hasil temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach, dkk (2001) dalam (Christiana, 2020) bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout*. Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Rahmawati et al., 2021) yang menunjukkan terdapatnya korelasi antara kontrol diri dengan kejenuhan akademik siswa. Pada penelitian (Siburian, 2018) mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan mengontrol atau menahan diri mereka mengalami fenomena kejenuhan atau *burnout* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang mampu mengendalikan atau mengontrol dirinya. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami konflik peran, yang dimana terjadi konflik di antara dua atau lebih status yang disandang dapat menjadi permasalahan utama pada mahasiswa sehingga tidak mampu mengotrol diri. Hal ini bermaksud bahwasanya mahasiswa mempunyai peran sebagai peserta didik (mahasiswa) dan juga mempunyai peran dalam suatu organisasi. Sehingga akan muncul ambiguitas atau ketidakstabilan peran yang dialami mahasiswa dimana sangat berisiko terhadap *burnout*, terutama pada dimensi kelelahan (*exhaustion*) yang lebih besar.

Hubungan Komunitas Terhadap *Burnout* Mahasiswa

Lingkungan belajar yang berkarakter kompetitif, individual, dan mengedepankan prestasi dapat memunculkan perasaan tak nyaman. Terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan dapat menimbulkan rasa tak aman bagi seseorang sehingga berakibat konflik terpicu dengan mudah. Penyelesaian konflik inilah seringkali menyebabkan banyaknya energi yang terkuras dan mudah menarik seseorang pada kejenuhan (Sagita & Meilyawati, 2021). Selain itu, resiko mahasiswa mengalami *burnout* akan mengalami peningkatan apabila komunitas di lingkungan belajar mahasiswa tidak baik dan tidak mendukung. Hal ini dikarenakan komunitas dapat menciptakan kualitas interaksi sosial, termasuk berbagi masalah/konflik dalam perkuliahan, saling membantu dan menyokong, menjalin kedekatan antar teman, dan kecakapan dalam membentuk kelompok belajar. Pada kondisi pandemi COVID-19, mahasiswa membutuhkan atensi, bantuan, dan dukungan sosial dari masyarakat, keluarga, dan perguruan tinggi. Hal ini sangat berpengaruh secara bermakna terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Kejenuhan serta kecemasan mahasiswa mampu terjadi ketika dukungan sosial yang diperoleh berupa dukungan negatif dari lingkungan sosial (Firdaus et al., 2021).

Mahasiswa dalam menjalani rangkaian proses pembelajaran secara tatap muka terbiasa membentuk tim diskusi dengan teman lainnya di lingkungan kampus dan membahas materi serta tugas kelompok, sedangkan dalam perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19 situasi tersebut membuat sulit untuk dilaksanakan. Hal ini mampu menjadi lebih buruk apabila di dalam rumahnya terdapat interaksi yang intens antar sesama anggota keluarga sehingga menjadi tidak fokus dalam mengikuti perkuliahan daring, terutama rumah yang berada di lingkungan minim kondusif seperti di pinggir jalan dimana suara dari kendaraan bermotor yang bising mampu mengganggu kegiatan pembelajaran khususnya pada saat perkuliahan *teleconference*. Pada akhirnya, berbagai permasalahan yang berasal dari eksternal tersebut memunculkan kejenuhan (*burnout*) mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring (Herdiana et al., 2021). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa Ilmu Keperawatan

Universitas Karya Husada Semarang yang merasakan komunitasnya baik sebanyak 57 mahasiswa dan yang komunitasnya buruk sebanyak 41 mahasiswa, serta tingkat *burnout* mahasiswa dalam kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara komunitas terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring dengan *p-value* 0,003 < 0,05.

Hasil dalam penelitian ini menjelaskan komunitas yang buruk dimana mahasiswa mengalami konflik dengan teman maupun dosen, sulit berkomunikasi atau bersosialisasi dengan teman, merasa persaingan di kelas yang ketat dan ambisius, serta lingkungan rumah yang berisik/bising menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* selama pembelajaran daring. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herdiana et al., 2021) dan penelitian (Puspita Krishna, 2022) yang menjelaskan bahwa interaksi antara dosen dan mahasiswa yang belum maksimal, tidak ada teman saat proses pembelajaran daring, lingkungan rumah yang kurang mendukung (berisik), anggota keluarga yang kurang memberi dukungan dalam pelaksanaan pembelajaran daring dapat memicu terjadinya *burnout* pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Selain itu, temuan dari (Chunming et al., 2017) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial dan kurangnya lingkungan yang mendukung di tempat tinggal dapat mempengaruhi tingkat kelelahan (*burnout*) pada mahasiswa. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach dkk,2001 dalam (Sagita & Meilyawati, 2021) bahwa komunitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout.* Hal ini juga relevan dengan penelitian (Adnyaswari & Dewi Adnyani, 2017) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *burnout*. Penelitian (Livana PH et al., 2020) menjelaskan pula bahwa adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dapat menimbulkan suatu tekanan tersendiri bagi mahasiswa dikarenakan aktivitas fisik maupun interaksi sosial secara langsung seperti bertemu dengan teman di kampus, bermain dengan teman atau sahabat, dan menyalurkan hobi tidak dapat dilakukan. Hal ini dapat mempengaruhi komunitas mahasiswa sehingga menimbulkan mahasiswa merasa bosan dan jenuh saat hanya di rumah saja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 98 responden terdapat hubungan yang signifikan antara faktor beban tugas terhadap kejadian burnout pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring dengan p-value 0,025 < 0,05, terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap kejadian burnout pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring dengan p-value 0,020 < 0,05 serta terdapat hubungan yang signifikan antara komunitas terhadap kejadian burnout pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang selama pembelajaran daring dengan p-value 0,003 < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

Adnyaswari, N. A., & Dewi Adnyani, I. G. A. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Burnout Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap Rsup Sanglah. E-Jurnal Manajemen Unud, 6(5), 2474–2500.

Al-marwaziyyah, K., & Mayade Chori, D. I. (2021). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. Psychological Journal Science And Practice, 1(2), 37–42. https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021

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

Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Alibrahim, J. H., Almahdi, I. S., & Ali Alsaad, C. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. Medical Science, 25(107), 146–156. www.discoveryjournals.org

Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling, 8–15.

Chunming, W. M., Harrison, R., MacIntyre, R., Travaglia, J., & Balasooriya, C. (2017). Burnout in medical students: A systematic review of experiences in Chinese medical schools. BMC Medical Education, 17(217), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12909-017-1064-3

Febriani, R. D., Triyono, Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. Jurnal Neo Konseling, 3(3), 32–38. https://doi.org/10.24036/00567kons2021

Firdaus, A., Yuliyanasari, N., Djalillah, G. N., & Utama, M. R. (2021). Potensi Kejadian Burnout pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. Hang Tuah Medical Journal, 18(2), 114. https://doi.org/10.30649/htmj.v18i2.464

Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna, S. (2021). Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya. Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan, 2(1), 293–307. https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.128

Lianawati, A. (2022). Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(2), 1678–1685.

Livana PH, L. P., Fatkhul Mubin, M., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(2), 203–208.

Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa, 08(02), 201–2011. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975

Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. Jurnal PGSD, 6(1), 39–49. https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035

Oktavia, A. (2018). Hubungan Antara Pendekatan Belajar dan Burnout Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Puspita Krishna, L. F. (2022). Gambaran Kejenuhan Belajar Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Pasar Rebo Jakarta. Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan, 6(1), 7–18. https://doi.org/https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes

Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi. Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services, 2(2), 135–153. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124

Ranati, A. (2022). Pengaruh Burnout Belajar Dan Stress Akademik Terhadap Strategi Coping Dalam Pembelajaran Daring Mahasiswa Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas Jambi. S1 Thesis.

Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid -19. Jurnal Nusantara Of Research, 8(2), 104–119.

Sajodin, Anjani, U. S., & Yualita, P. (2022). Tingkat Burnout Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(1), 480–487. https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4492

Sani, M., Hasbillah, R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. Jurnal Penelitian Psikologi, 9(6), 122–132.

Siburian, R. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.

Wenjun, C., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiaxin, D., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Research, 287, 1–5. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934

Windasari, M. A., Hidayah, F. K., & Anisa, R. (2022). Pengaruh Burnout Dan Konsentrasi Terhadap Performa Akademik Saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UNISMA. Jurnal Kedokteran Komunitas, 1–12.