

ANALISIS BURNOUT MAHASISWA PGSD FKIP UAY TAHUN AJARAN 2021/2022

Inuriya Verawati

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Achmad Yani
inuriyarachman@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to determine the burnout experienced by PGSD FKIP UAY students in the 2021/2022 academic year. This type of research is quantitative descriptive using percentage data analysis to measure student burnout. There were 13 students who became subjects in this study. The instrument used is the Burnout Assessment Tool (BAT). The results showed that 23.8% of men did not experience burnout, 15.38% experienced burnout, and 0% experienced burnout tendencies, for women 30.77% did not experience burnout, 7.69% experience burnout, 23.8% have a burnout tendency. In general it can be said that there are 7 students (53.85%) who do not experience burnout, there are 3 students (23.8%) who experience burnout, and 3 students (23.8%) have a burnout tendency.

Keywords: *burnout; student*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui burnout yang dialami oleh mahasiswa PGSD FKIP UAY Tahun Ajaran 2021/2022. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan analisis data persentase untuk mengukur burnout mahasiswa. Ada 13 mahasiswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah Burnout Asesmen Tool (BAT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 23,8% laki-laki tidak mengalami burnout, sebesar 15,38% mengalami burnout, dan 0% yang mengalami kecenderungan burnout, untuk wanita sebesar 30,77% tidak mengalami burnout, sebesar 7,69% mengalami burnout, sebesar 23,8% memiliki kecenderungan burnout. Secara umum dapat dikatakan bahwa ada 7 Mahasiswa (53,85%) yang tidak mengalami burnout, ada 3 Mahasiswa (23,8%) yang mengalami burnout, dan 3 Mahasiswa (23,8%) memiliki kecenderungan burnout.

Kata kunci: *burnout; mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi dalam berbagai negara termasuk di Indonesia membuat terjadinya perubahan dalam berbagai aspek perilaku kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Perkembangan kehidupan belajar para mahasiswa pada masa pandemi ini telah mengalami banyak perubahan, pembelajaran yang sebelumnya dilakukan melalui tatap muka kemudian berubah menjadi pembelajaran online, beberapa regulasi terkait dengan pembelajaran yang dikeluarkan oleh pemerintah didasarkan pada upaya pencegahan terjadinya penyebaran virus covid-19.

Strategi/metode pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan telah menyesuaikan dengan keadaan, perubahan strategi/metode pembelajaran memiliki implikasi pada banyak hal, termasuk mahasiswa, dalam permasalahan pembelajaran masa pandemi nampak mulai muncul permasalahan dari implikasi pembelajaran daring

yaitu kejenuhan, kejenuhan ini nampak karena dalam pembelajaran mahasiswa tidak langsung bertatap muka, mereka hanya bisa melalui media online dalam pembelajaran, interaksi yang terbatas membuat mereka mengalami kejenuhan dalam belajar. Burnout adalah keadaan emosional seseorang ketika merasa lelah dan jenuh secara fisik dan emosional yang disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang terlalu keras namun kaku (Khairani & Ifdil, 2015).

Soekanto & Rianti, (2021) menyatakan bahwa sebesar 56 % mahasiswa mengalami kelelahan, sebesar 20 % konsentrasi mahasiswa dalam perkuliahan, penggunaan internet sebesar 72 % penggunaan internet pada nilai konversi memperoleh tingkat capaian berada pada kualifikasi cukup baik, Pembelajaran menggunakan daring pada mahasiswa menunjukkan mereka mengalami kelelahan. Hasil penelitian Rachman et al., (2021) diketahui bahwa 27,16% mahasiswa tidak mengalami *burnout*, sebesar 28,40%

beresiko mengalami *burnout*, sebesar 44,44% mahasiswa mengalami *burnout*. Handayani, (2020) mengemukakan bahwa dalam implementasi fungsi manajemen masih banyak mahasiswa belum melakukannya dalam mengelola kejenuhan belajar secara daring.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* study sebagaimana dikemukakan oleh Febriani, Hariko, Yuca, & Magistarina, (2021)

1) *Self concept* (konsep diri). Individu yang memiliki konsep diri tinggi lebih rentan terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan

2) *Work overload* (kelebihan beban kerja) adalah kondisi dimana suatu pekerjaan yang dilakukan melebihi dari kemampuan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. *Work overload* menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan yang dapat berdampak menurunnya kualitas belajar.

3) *Lack of social support* (kurangnya dukungan sosial). Kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan *burnout*).

4) *Lack of control* (kurangnya kontrol). Ketika seseorang tidak dapat melakukan kontrol terhadap beberapa aspek penting dalam pekerjaan maka semakin kecil peluang untuk dapat mengidentifikasi ataupun mengantisipasi masalah masalah yang akan timbul termasuk *burnout*

5) *Lack of reward* (kurangnya penghargaan). Kurangnya penghargaan akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan dan akhirnya membuat seseorang merasa terbelenggu dengan hal-hal rutin yang mengakibatkan turunnya komitmen dan motivasi belajar.

6) *Demographic factors* (faktor demografis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara konsisten melaporkan bahwa *burnout* lebih mungkin terjadi pada laki-laki daripada wanita dan individu yang masih lajang. Artinya bahwa laki-laki lebih rentan terhadap *burnout* daripada wanita. Sehingga laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan

sosial.

7) *Lack of fairness* (kurangnya keadilan). Ketika seseorang merasakan ketidakadilan akan timbul berbagai reaksi dengan cara menarik diri dan mengurangi keterlibatannya dalam pekerjaan. Selanjutnya gejala-gejala kejenuhan kerja mulai tampak

Mengidentifikasi perilaku mengalami resiko *burnout* mengacu pada Manual *Burnout Assessment Tool (BAT) Veri 2.0*. (W. B. Schaufeli, De Witte, & Desart, 2020; W. Schaufeli, White, & Desart, 2020) Pada manual BAT dijelaskan bahwa ada beberapa dimensi untuk mengukur resiko mengalami *burnout*. BAT sebagai proses pengukuran untuk memperkirakan tingkat gejala kejenuhan. Adapun dimensi tersebut adalah :

Kelelahan (Exhaustion). Kelelahan fisik (kelelahan, merasa lemah) seperti lemah semangat untuk memulai suatu pekerjaan, merasa kehabisan tenaga setelah seharian bekerja, merasa cepat lelah walau tidak banyak bekerja dan tidak bisa menikmati santai setelah bekerja.

Gangguan Emosional (Emotional Impairment). Individu memanifestasikan dirinya dalam reaksi emosional yang intens dan emosi pada orang lain. Gejala spesifik meliputi; merasa frustrasi dan marah di tempat kerja, lekas marah, bereaksi berlebihan, merasa kesal atau sedih tanpa mengetahui alasannya, dan merasa tidak mampu mengendalikan emosi terhadap seseorang.

Gangguan Kognitif (Cognitive Impairment). Hal ini ditunjukkan dengan masalah memori, perhatian dan konsentrasi yang berkurang dan kinerja kognitif yang buruk. Gejala spesifik meliputi; kesulitan untuk berpikir jernih dan mempelajari hal-hal baru di tempat kerja, lupa dan linglung, keragu-raguan, memori buruk, perhatian dan kurang konsentrasi, dan kesulitan untuk tetap fokus.

Jarak Mental (Mental Distance). Secara psikologis menjauhkan diri dari pekerjaan yang ditunjukkan dengan keengganan atau keengganan yang kuat untuk bekerja. Seseorang menarik diri secara mental dan terkadang bahkan secara fisik dari pekerjaan,

menghindari kontak dengan orang lain. Ketidakpedulian dan sikap sinis adalah ciri dari jarak mental. Sedikit atau tidak ada antusiasme dan minat terhadap pekerjaan yang ada dan merasa bahwa seseorang berfungsi dengan sendirinya.

Selain gejala ini, ada dimensi lain yaitu :

Tekanan Psikologis (Psychological Distress). Hal ini mengacu pada gejala non fisik yang merupakan akibat dari masalah psikologis, seperti masalah tidur, khawatir, merasa tegang dan cemas, merasa terganggu oleh kebisingan dan keramaian, serta fluktuasi berat badan tanpa melakukan diet.

Keluhan Psikosomatis (Psychosomatic Complaints). Ini mengacu pada keluhan fisik yang tidak dapat dijelaskan oleh gangguan fisik, tetapi diperburuk oleh atau akibat dari beberapa masalah psikologis. Contohnya adalah, jantung berdebar dan nyeri dada, masalah perut dan usus, sakit kepala, nyeri otot dan sering sakit.

Suasana hati yang tertekan (Depressed Mood). Ini mengacu pada suasana hati yang suram dan sedih dan ketidakmampuan untuk mengalami kesenangan. Orang yang depresi merasa tidak berdaya, menderita karena rasa bersalah dan kecewa pada diri mereka sendiri. Menjadi catatan bahwa suasana hati yang tertekan adalah reaksi sementara yang normal terhadap kekecewaan atau kehilangan dan harus dibedakan dari gangguan suasana hati yang merupakan sindrom psikiatri.

Berdasarkan pada hal diatas, pembelajaran secara daring juga dilakukan pada kampus PGSD FKIP UAY Banjarmasin, fenomena yang nampak pada mahasiswa dalam pembelajaran daring dirasakan bahwa nampak mahasiswa mengalami keterlambatan dalam perkuliahan, kurang bersemangat mengikuti perkuliahan, tidak fokus pada materi perkuliahan, sehingga hal ini perlu dilakukan kajian mengapa terjadi pada mahasiswa. Identifikasi awal nampaknya ada kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan masa pandemi, sehingga dalam hal ini dilakukan suatu kajian tentang burnout (kejenuhan) mahasiswa selama perkuliahan daring dimasa pandemi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian jenis dekriptif kuantitatif, pada penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah mahasiswa PGSD FKIP UAY sebanyak 13 mahasiswa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen Burnout Asesmen Tool (BAT). Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan perhitungan statistik persentase, mengacu pada User dan Manual BAT versi 2.0. untuk menentukan hasil burnout BAT dibagi menjadi tiga kelompok, yang diberi label sebagai lampu lalu lintas, dimana apabila berwarna merah maka terkategori mengalami burnout, warna orange beresiko mengalami burnout, sedangkan warna hijau tidak mengalami burnout. Subyek dalam penelitian adalah mahasiswa PGSD FKIP UAY angkatan 2021 sebanyak 13 orang mahasiswa.

HASIL

Hasil penelitian jika dilihat dari jenis kelamin dimana dimensi Kelelahan (*Exhaustion*) kategori Hijau untuk laki-laki 23,8%, kategori Merah sebesar 0%, kategori orange 15%, untuk wanita kategori hijau 53,85%, kategori Merah 7,69%, kategori orange 0%. Gangguan Emosional (*Emotional Impairment*). kategori hijau untuk laki-laki 7,69%, kategori Merah, 7,69%, kategori orange 23,08%, untuk wanita kategori hijau 30,77%, kategori Merah, 7,69%, kategori orange 23,8%. Gangguan Kognitif (*Cognitive Impairment*). kategori hijau untuk laki-laki 15,38%, kategori Merah 7,69%, kategori orange 15,38%, untuk wanita kategori hijau 15,38%, kategori Merah, 7,69%, kategori orange 38,46%. Jarak Mental (*Mental Distance*) kategori hijau untuk laki-laki 23,8%, kategori Merah, 7,69%, kategori orange 7,69%, untuk wanita kategori Hijau 30,77%, kategori Merah, 7,69%, kategori orange 23,8%. Jumlah keseluruhan dari jenis kelamin kategori hijau untuk laki-laki 23,8%, kategori Merah, 15,38%, orange 0%, untuk wanita kategori Hijau 30,77%, kategori Merah, 7,69%, kategori orange 23,8%

Dilihat secara keseluruhan, Kelelahan

(Exhaustion) kategori Hijau 10 Mahasiswa (76,92%), kategori Merah 1 Mahasiswa (7,69%), kategori Orange 2 Mahasiswa (15,38%). Gangguan Emosional (Emotional Impairment). kategori Hijau 5 Mahasiswa (38,46%), kategori Merah 2 Mahasiswa (15,38%), kategori Orange 6 Mahasiswa (46,15%). Gangguan Kognitif (Cognitive Impairment). kategori Hijau 4 Mahasiswa (30,77%), kategori Merah 2 Mahasiswa (15,38%), kategori Orange 7 Mahasiswa (53,85%). Jarak Mental (Mental Distance) kategori Hijau 7 Mahasiswa (53,85%), kategori Merah 2 Mahasiswa (15,38%), kategori Orange 4 Mahasiswa (30,77%). Jumlah keseluruhan kategori Hijau 7 Mahasiswa (53,85%), kategori Merah 3 Mahasiswa (23,8%), kategori Orange 3 Mahasiswa (23,8%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa mahasiswa PGSD FKIP UAY mengalami burnout hanya sebagian saja, sehingga hal ini menunjukkan bahwa selama masa pandemi perkuliahan mereka dapat mengelola diri dengan baik agar dapat menghindari dari suasana burnout. Herdiana, Rudiana, & Supriatna, (2021) Upaya menanggulangi munculnya burnout pada mahasiswa, diperlukan strategi pembelajaran yang dapat membuat antusiasme dalam belajar diantaranya mengubah metode pembelajaran daring yang lebih fleksibel, menggunakan tema kontekstual dalam pembelajaran, penggunaan media pembelajaran yang dilakukan dengan aplikasi jejaring sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian dapat dinyatakan bahwa burnout yang dialami mahasiswa jika dilihat dari jenis kelamin sebesar 23,8% laki-laki tidak mengalami burnout, sebesar 15,38% mengalami burnout, dan 0% yang mengalami kecenderungan burnout, untuk wanita sebesar 30,77% tidak mengalami burnout, sebesar 7,69% mengalami burnout, sebesar 23,8% memiliki kecenderungan

burnout.

Secara umum dapat dikatakan Jumlah keseluruhan ada 7 Mahasiswa (53,85%) yang tidak mengalami burnout, ada 3 Mahasiswa (23,8%) yang mengalami burnout, dan 3 Mahasiswa (23,8%) memiliki kecenderungan burnout.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka hal yang perlu menjadi perhatian sebagai saran untuk penelitian berikutnya diharapkan melakukan kajian tentang burnout terkait dengan aspek lainnya seperti suasana belajar mahasiswa, gaya belajar mahasiswa yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku burnout

DAFTAR RUJUKAN

- Febriani, R. D., 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>
- Handayani, R. (2020). Implementasi Fungsi Manajemen dalam Mengelola Kejenuhan Belajar Daring di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Iain Padangsidempuan). *TADBIR (Jurnal Manajemen Dakwah)*, 2, 353–366.
- 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>
- Khairani, Y., & Irdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208.
<https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Rachman, A., Suryo, H. Y., Putro, Sadewa, M. I., Hamid, F., & Simatupang. (2021). Resiko Kecenderungan Burnout

- Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Pada Saat Perkuliahan Daring. *Jurnal ABKIN Jawa ...*, 2(2), 82–90. Retrieved from <http://journal.abkinjateng.org/index.php/jaj/article/view/10%0Ahttp://journal.abkinjateng.org/index.php/jaj/article/download/10/13>
- Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2020). *Manual Burnout Assessment Tool (BAT) – version 2.0*. Belgium: Unpublished internal report.
- Schaufeli, W., White, H. De, & Desart, S. (2020). *User Manual Burnout Assessment*.
- Soekanto, A., & Rianti, E. D. D. (2021). Analisis tingkat kelelahan mahasiswa dalam pembelajaran daring di Era Pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 10(2), 154–165.

