



**GAMBARAN BURNOUT MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI
NERS**

Ari Baru, Ni Putu Emy Darma Yanti*, Putu Oka Yuli Nurhesti, Komang Menik Sri Krisnawati
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB.
Sudirman Denpasar 80232, Indonesia
*emydarmayanti@unud.ac.id

ABSTRAK

Burnout merupakan suatu sindrom yang mengacu pada perasaan frustrasi, kelelahan, tertekan dan stres berkepanjangan. *Burnout* dapat dikaji dengan tiga gejala utama yang mampu mempengaruhi kinerja perawat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *burnout* mahasiswa berdasarkan tiga dimensi *burnout*. Responden penelitian ini yaitu mahasiswa profesi ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis deskriptif kepada 57 mahasiswa profesi ners. Kuesioner yang digunakan yaitu MBI-SS dengan 14 item pertanyaan yang terbagi dalam tiga kategori yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*) dan penurunan pencapaian prestasi diri. Hasil penelitian mendapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 48 orang (84,2%), peminatan jurusan sedang yaitu 36 orang (63,2%), status tempat tinggal kost atau tinggal sendiri yaitu 50 orang (87,7%), kategori *burnout* sedang sebanyak 51 orang (89,4%), dimensi *burnout* kelelahan emosional tinggi yaitu 28 orang (49,1%), seluruh responden (57 orang) mengalami dimensi sinisme tinggi, dan dimensi penurunan pencapaian prestasi diri mayoritas rendah yaitu 52 orang (91,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa profesi ners mengalami tingkat *burnout* kategori sedang, dengan dimensi sinisme tinggi sebagai gejala yang paling dominan. Diperlukan intervensi preventif dan promotif seperti program manajemen stres dan dukungan psikososial untuk menurunkan tingkat *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci: *burnout*, mahasiswa keperawatan, mahasiswa profesi ners

***BURNOUT OVERVIEW OF NURSING PROFESSION STUDENTS IN
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM AND NURSING PROFESSION
EDUCATION***

ABSTRACT

Burnout is a syndrome that refers to feelings of frustration, exhaustion, prolonged stress, and pressure. Burnout can be assessed through three main symptoms that may affect nurses' performance. This study aims to describe the level of burnout among students based on the three dimensions of burnout. The respondents were professional nursing students from the Faculty of Medicine, Udayana University. This research used a quantitative method with descriptive analysis involving 57 professional nursing students. The questionnaire used was the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), consisting of 14 items divided into three categories: emotional exhaustion, cynicism, and reduced personal accomplishment. The results showed that the majority of respondents were female (48 people, 84.2%), with a moderate interest in their field (36 people, 63.2%), and most lived in boarding houses or alone (50 people, 87.7%). The majority experienced a moderate level of burnout (51 people, 89.4%), with a high level of

emotional exhaustion in 28 respondents (49.1%). All respondents (57 people) experienced a high level of cynicism, and most had a low level of reduced personal accomplishment (52 people, 91.2%). The findings indicate that most professional nursing students experience a moderate level of burnout, with high cynicism as the most dominant symptom. Preventive and promotive interventions, such as stress management programs and psychosocial support, are needed to reduce burnout levels and improve student well-being.

Key words: *burnout, nursing students, nursing profession students*

PENDAHULUAN

Burnout adalah kondisi stres kronis yang banyak dialami oleh mahasiswa keperawatan, terutama mereka yang menjalani program profesi ners. *Burnout* dapat ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan menurunnya pencapaian pribadi (Mulyani & Widodo, 2019). Beban akademik yang tinggi dan keterlibatan langsung dalam praktik klinik membuat mahasiswa rentan terhadap stres dan *burnout* (Putri & Kurniasari, 2021). Ketidakmampuan dalam mengelola stres berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik (Suryani, Wahyuni, & Setyowati, 2019). Mahasiswa profesi keperawatan berada pada posisi yang unik karena tuntutan akademik dan klinis yang saling bersinggungan (Saputri & Fitria, 2021).

Mahasiswa profesi keperawatan sering menghadapi tekanan emosional akibat tanggung jawab yang besar dalam praktik keperawatan. Tekanan dari dosen, pasien, dan tenaga kesehatan lainnya dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional (Putri & Kurniasari, 2021). Ketika mahasiswa mengalami kelelahan secara terus-menerus, mereka cenderung merasa tidak berdaya dan kehilangan motivasi (Mulyani & Widodo, 2019). Faktor-faktor psikososial seperti dukungan sosial dan strategi koping yang efektif terbukti dapat mengurangi kelelahan emosional (Saputri & Fitria, 2021). Tanpa intervensi yang tepat, *burnout* dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius (Suryani, Wahyuni, & Setyowati, 2019).

Faktor demografis juga turut memengaruhi tingkat *burnout* mahasiswa keperawatan. Mahasiswa perempuan lebih cenderung mengalami kelelahan emosional dibandingkan laki-laki, karena sensitivitas emosional yang lebih tinggi (Handayani & Noviana, 2020). Usia yang lebih muda umumnya berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi akibat keterbatasan dalam mengelola beban kerja (Dewi & Pratama, 2018). Pemilihan jurusan yang tidak sesuai minat pribadi dapat memperburuk kondisi *burnout* (Wulandari, Kurniawati, & Arifin, 2021). Tempat tinggal yang jauh dari keluarga juga memperbesar risiko stres dan *burnout* karena kurangnya dukungan emosional (Sari & Wahyuni, 2022).

Mahasiswa yang tinggal sendiri atau di kost menghadapi tantangan psikologis tambahan dibandingkan mereka yang tinggal bersama keluarga. Kurangnya dukungan emosional sehari-hari berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kelelahan psikologis (Lestari & Fadhilah, 2021). Tinggal sendiri juga memperbesar kemungkinan mahasiswa mengalami kesepian dan isolasi sosial (Sari & Wahyuni, 2022). Keterbatasan akses terhadap sistem dukungan menjadi salah satu pemicu utama *burnout* pada mahasiswa perantau (Saputri & Fitria, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor tempat tinggal dalam kajian tentang *burnout* pada mahasiswa keperawatan (Putri & Kurniasari, 2021).

Sinisme merupakan salah satu dimensi *burnout* yang paling sering muncul pada mahasiswa keperawatan profesi. Mahasiswa yang mengalami sinisme kehilangan minat terhadap tugas-tugas akademik dan merasa tidak memiliki tujuan (Wardani & Damayanti, 2020). Sikap negatif terhadap lingkungan belajar dapat memengaruhi proses pendidikan dan relasi interpersonal di lingkungan kampus (Mulyani & Widodo, 2019). Intervensi melalui peningkatan motivasi intrinsik dan pemahaman peran profesional sangat penting untuk mengurangi sinisme (Wulandari, Kurniawati, & Arifin, 2021). Penanganan sinisme perlu dilakukan secara sistematis agar tidak berdampak pada profesionalisme calon perawat (Suryani, Wahyuni, & Setyowati, 2019).

Melihat kompleksitas dan pentingnya masalah *burnout* pada mahasiswa profesi keperawatan, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat *burnout* berdasarkan dimensi-dimensinya. Identifikasi terhadap faktor-faktor penyebab *burnout* seperti usia, jenis kelamin, peminatan jurusan, dan tempat tinggal menjadi penting dalam rangka penyusunan strategi pencegahan (Nuryanti, Arifin, & Kurniawan, 2020). Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi promotif dan preventif yang efektif (Lestari & Fadhilah, 2021). Peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa akan berdampak langsung terhadap kualitas lulusan keperawatan yang profesional dan kompeten (Saputri & Fitria, 2021; Wardani & Damayanti, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melakukan menganalisis gambaran *burnout* mahasiswa profesi ners PSSKPPN Kedokteran Universitas Udayana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif (eksploratif) dan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan selama satu minggu pada bulan Juli 2022 dengan melibatkan 57 mahasiswa profesi ners angkatan 2017 menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan sedang menjalani tahap profesi keperawatan pada saat penelitian berlangsung. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *academic burnout* adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. pada tahun 2002 (Tomaschewski-Barlem et al., 2014). Instrumen ini terdiri dari 14 item yang terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan pencapaian prestasi diri (*reduced personal accomplishment*). Validitas dan reliabilitas instrumen telah teruji, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,78, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik (Rahma, 2020). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat *burnout* berdasarkan ketiga dimensi tersebut. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik penelitian oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data penelitian ini meliputi rerata nilai karakteristik reponden berdasarkan usia, jenis kelamin, distribusi frekuensi gambaran *burnout*, dan distribusi frekuensi dimensi *burnout* yang disajikan pada tabel 1 sampai tabel 4.

Tabel 1.
 Rerata nilai karakteristik responden berdasarkan usia (n=57)

Variabel	Median	Min	Maks
Usia (dalam tahun)	23	22	24

Tabel 2.
 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=57)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	15,8
Perempuan	48	84,2
Total	57	100,0

Peminatan Jurusan

Tinggi	19	33,3
Sedang	36	63,2
Rendah	2	3,5
Total	57	100,0

Status Tempat Tinggal

Tinggal bersama orang tua	2	3,5
Tinggal bersama teman/kerabat	5	8,8
Tinggal sendiri/kost	50	87,7
Total	57	100,0

Tabel 3.
 Distribusi frekuensi gambaran *burnout* (n=57)

Gambaran <i>Burnout</i>	Frekuensi (f)	Persentase %
Tinggi ($56 > x < 85$)	3	5,3
Sedang ($28 \leq x \leq 56$)	51	89,4
Rendah ($0 > x < 28$)	3	5,3
Total	57	100,0

Tabel 4.
 Distribusi frekuensi dimensi *burnout* (n=57)

Gambaran Dimensi <i>Burnout</i>	Frekuensi (f)	Persentase %
Kelelahan Emosional		
Rendah (0-9)	12	21,1
Sedang (10-14)	17	29,8
Tinggi ($14 \geq x > 30$)	28	49,1
Sinisme		
Tinggi ($7 > x < 25$)	57	100
Penurunan Pencapaian Prestasi Diri		
Rendah (≤ 22)	52	91,2

Sedang (23-27) 5 8,8

Tabel 1 menunjukkan usia responden termuda adalah 22 tahun dan usia tertua adalah 24 tahun. Berdasarkan tabel 2 menggambarkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 48 orang (84,2%), peminatan jurusan pada kategori sedang yaitu 36 orang (63,2%), status tempat tinggal kost atau tinggal sendiri yaitu 50 orang (87,7%). Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi *burnout* responden mayoritas ada pada kategori *burnout* sedang sebanyak 51 orang (89,4%) dan terdapat 3 mahasiswa (5,3%) mengalami *burnout* tinggi. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dimensi *burnout* kelelahan emosional pada kategori tinggi yaitu 28 orang (49,1%), seluruh responden (57 orang) mengalami dimensi sinisme tinggi, dan dimensi penurunan pencapaian prestasi diri mendapatkan hasil bahwa mayoritas ada pada kategori t rendah yaitu 52 orang (91,2%).

Tabel 5.
 Tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan usia (n=57)

Usia (Tahun)		Kategori <i>Burnout</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
22	f	-	5	-	5
	%	-	8,8	-	8,8
23	f	3	42	3	48
	%	5,3	73,7	5,3	84,2
24	f	-	4	-	4
	%	-	7,0	-	7,0
Total	f	3	51	3	57
	%	5,3	89,5	5,3	100

Tabel 6.
 Tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan jenis kelamin (n=57)

Jenis Kelamin		Kategori <i>Burnout</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-laki	f	-	9	-	9
	%	-	15,8	-	15,8
Perempuan	f	3	42	3	48
	%	5,3	73,7	5,3	84,2
Total	f	3	51	3	57
	%	5,3	89,5	5,3	100,0

Tabel 7.
 Tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan peminatan jurusan (n=57)

Peminatan Jurusan		Kategori <i>Burnout</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Tinggi	f	1	15	3	19
	%	1,8	26,3	5,3	33,3

Peminatan Jurusan		Kategori <i>Burnout</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Sedang	f	2	34	-	36
	%	3,5	59,6	-	63,1
Rendah	f	-	2	-	2
	%	-	3,5	-	3,5
Total	f	3	51	3	57
	%	5,3	89,5	5,5	100

Tabel 8.

Tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan status tempat tinggal (n=57)

Status Tempat Tinggal		Kategori <i>Burnout</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Tinggal bersama orang tua	f	-	2	-	2
	%	-	3,5	-	3,5
Tinggal bersama teman/kerabat	f	-	5	-	5
	%	-	8,8	-	8,8
Tinggal sendiri/kost	f	3	44	3	50
	%	5,3	77,2	5,3	87,7
Total	f	3	51	3	57
	%	5,3	89,5	5,3	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan usia mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden usia 23 tahun mengalami tingkat *burnout* sedang yaitu 42 orang (73,7%) dan terdapat tiga orang mengalami *burnout* tinggi (5,3%). Tabel 6 menggambarkan tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan jenis kelamin yang mendapatkan hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan mengalami *burnout* sedang yaitu 42 mahasiswa (73,7%). Berdasarkan tabel 7 menunjukkan tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan peminatan jurusan didapatkan bahwa mayoritas responden pada kategori peminatan jurusan sedang mengalami tingkat *burnout* sedang sebanyak 34 orang (59,6%) dan terdapat tiga orang (5,3%) mengalami *burnout* tinggi pada kategori peminatan jurusan rendah. Tabel 8 menunjukkan hasil tabulasi silang kategori *burnout* responden berdasarkan status tempat tinggal yang mendapatkan mayoritas responden yang tinggal sendiri atau kost mengalami tingkat *burnout* sedang yaitu 44 orang (77,2%).

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden berada pada rentang 22 hingga 24 tahun, dengan usia 23 tahun menjadi kelompok terbanyak. Usia ini termasuk dalam fase dewasa awal, yang merupakan periode transisi dari kehidupan akademik menuju dunia kerja. Pada tahap ini, individu sering mengalami tekanan psikososial yang tinggi karena harus menyesuaikan diri dengan beban akademik, harapan keluarga, dan tuntutan lingkungan (Yazdani dkk., 2021). Dalam konteks pendidikan profesi ners, mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik tetapi juga tuntutan dalam praktik klinik yang

menuntut tanggung jawab profesional. Penelitian oleh Saputra dkk. (2022) menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan pada masa profesi memiliki risiko tinggi mengalami stres dan kelelahan akibat kombinasi beban teori dan praktik. Oleh karena itu, usia ini menjadi rentan terhadap *burnout*, terlebih jika tidak diiringi dengan strategi coping yang baik dan dukungan sosial yang memadai.

Mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan, memiliki peminatan jurusan sedang, dan tinggal sendiri atau di kost. Dominasi perempuan dalam profesi keperawatan merupakan tren umum, dan secara psikologis perempuan diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengekspresikan stres serta mengalami tekanan emosional, termasuk *burnout* (Purnama dkk, 2020). Jenis kelamin memainkan peran penting dalam respons terhadap stres, dimana perempuan lebih cenderung mengalami kelelahan emosional, sedangkan laki-laki lebih sering menunjukkan sinisme sebagai bentuk coping.

Status tempat tinggal juga memiliki implikasi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang tinggal sendiri cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal dengan keluarga, karena kurangnya dukungan emosional dan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Kurniawan & Fauziah (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif dengan *burnout*; semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat burnout yang dirasakan mahasiswa keperawatan.

Gambaran *Burnout*

Sebagian besar responden mengalami tingkat *burnout* sedang, dan terdapat responden yang mengalami *burnout* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah berada dalam kondisi kelelahan emosional yang signifikan, meskipun belum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan secara klinis. Kondisi *burnout* sedang dapat menjadi alarm dini jika tidak segera ditangani, karena berpotensi berkembang menjadi *burnout* berat yang berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesehatan mental (Wijaya dkk., 2020). Penelitian oleh Dewi dan Putri (2019) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan cenderung mengalami *burnout* lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lain, karena harus menghadapi tekanan dalam setting klinik yang menuntut empati tinggi, tanggung jawab terhadap pasien, serta jadwal kegiatan yang padat. Oleh karena itu, hasil ini menekankan pentingnya intervensi preventif yang menyoal mahasiswa profesi secara spesifik.

Dimensi kelelahan emosional ditemukan tinggi pada 49,1% mahasiswa, seluruh responden mengalami sinisme tinggi, dan penurunan prestasi diri tergolong rendah (91,2%). Tingginya kelelahan emosional menggambarkan adanya perasaan lelah secara psikologis akibat tekanan berkepanjangan yang dihadapi selama proses pendidikan. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Kusuma dkk. (2022) yang menyatakan bahwa kelelahan emosional menjadi dimensi paling awal yang muncul dalam sindrom *burnout* mahasiswa keperawatan. Yang paling menonjol adalah seluruh responden mengalami sinisme tinggi. Ini menunjukkan sikap menjauh dari studi, kehilangan minat, dan munculnya persepsi negatif terhadap profesi. Kondisi ini dapat mengganggu motivasi belajar serta mengurangi efektivitas pembelajaran di klinik. Namun, rendahnya penurunan pencapaian diri mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa merasa lelah dan sinis, mereka masih memiliki kepercayaan terhadap kemampuan akademik mereka (Pramesti & Kartini,

2021). Ini bisa menjadi titik masuk untuk membangun intervensi berbasis penguatan *self-efficacy*.

Gambaran *Burnout* Berdasarkan Karakteristik Responden

Sebagian besar mahasiswa berusia 23 tahun mengalami *burnout* sedang, dan tiga orang mengalami *burnout* tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa usia tidak secara langsung menentukan tingkat *burnout*, namun bisa berkorelasi jika dikaitkan dengan beban akademik dan pengalaman praktik klinik. Mahasiswa berusia 23 tahun umumnya berada di tahun akhir dan terlibat aktif dalam praktik lapangan, yang menyebabkan stresor meningkat (Rahmayanti dkk., 2020). Meskipun usia muda biasanya dikaitkan dengan resiliensi tinggi, dalam konteks pendidikan keperawatan, hal ini tidak selalu berlaku. Faktor seperti beban tanggung jawab, ketidakpastian masa depan, dan kurangnya kontrol atas lingkungan praktik menjadi pemicu meningkatnya tingkat *burnout* di kelompok usia ini. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif perlu difokuskan pada mahasiswa profesi, terutama di usia 23 tahun yang menjadi titik kritis transisi pendidikan keperawatan.

Mayoritas perempuan mengalami *burnout* sedang, sejalan dengan karakteristik dominasi responden. Penelitian oleh Lestari dan Wahyuni (2021) menyebutkan bahwa perempuan cenderung mengalami kelelahan emosional lebih tinggi karena memiliki sensitivitas yang lebih besar terhadap tekanan sosial dan emosional. Dalam pendidikan keperawatan, peran empatik yang dituntut dalam praktik klinik memperbesar risiko stres emosional bagi mahasiswa perempuan. Walaupun demikian, beberapa studi juga mengungkapkan bahwa laki-laki cenderung menunjukkan *burnout* dalam bentuk sinisme atau depersonalisasi, sehingga kecenderungan *burnout* antar gender juga bergantung pada cara manifestasinya (Arifin & Putra, 2022). Oleh sebab itu, penting bagi institusi untuk mempertimbangkan pendekatan berbasis gender dalam perancangan program dukungan psikososial.

Responden dengan peminatan sedang mengalami *burnout* sedang paling banyak (59,6%), dan *burnout* tinggi ditemukan pada peminatan rendah (5,3%). Minat terhadap jurusan memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar dan keterlibatan akademik. Mahasiswa dengan minat rendah cenderung merasa terpaksa menjalani pendidikan, yang dapat meningkatkan risiko *burnout* karena tidak ada dorongan intrinsik yang kuat (Utami & Safitri, 2018). Penelitian terbaru oleh Sari dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan minat yang tinggi terhadap profesi keperawatan memiliki ketahanan lebih baik terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, hasil ini menekankan pentingnya asesmen minat dan motivasi sejak awal masuk program profesi, serta penguatan motivasi melalui pendekatan pembelajaran yang inspiratif.

Sebagian besar mahasiswa yang tinggal sendiri atau di kost mengalami *burnout* sedang (77,2%). Tinggal jauh dari keluarga dan dukungan sosial dapat memperparah stres dan memperlemah daya tahan mental mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal sendiri harus mengelola kebutuhan pribadi dan akademik secara mandiri, yang jika tidak dibarengi dengan keterampilan manajemen stres yang baik, dapat menyebabkan kelelahan kronis (Sari & Wahyuni, 2022). Kondisi ini menunjukkan pentingnya keberadaan sistem dukungan sosial dan emosional di lingkungan kampus, seperti kelompok belajar, kegiatan mentoring, dan program pendampingan mahasiswa. Studi oleh Lestari dan Fadhillah (2021) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial tinggi cenderung

memiliki risiko *burnout* lebih rendah karena merasa lebih dimengerti, didukung, dan mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa profesi ners mengalami tingkat *burnout* sedang, dengan dimensi sinisme sebagai gejala paling dominan. Faktor-faktor seperti jenis kelamin perempuan, usia 23 tahun, peminatan jurusan yang sedang, dan tinggal sendiri menjadi karakteristik yang paling banyak ditemukan pada kelompok dengan *burnout* sedang. Dimensi kelelahan emosional juga tinggi, meskipun persepsi terhadap pencapaian diri sebagian besar masih positif.

Institusi pendidikan perlu menyediakan program intervensi yang terstruktur, seperti pelatihan manajemen stres, konseling akademik, dan penguatan motivasi belajar. Perlu juga dikembangkan komunitas dukungan atau *peer support* untuk mahasiswa yang tinggal sendiri, serta pendekatan individual bagi mahasiswa dengan minat jurusan rendah. Dosen pembimbing dan preceptor di lahan praktik juga perlu dilibatkan aktif dalam memantau kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. A., & Putra, Y. P. (2022). Burnout pada mahasiswa keperawatan ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 45–52.
- Dewi, L. A., & Putri, R. M. (2019). Gambaran burnout pada mahasiswa profesi ners. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 90–97.
- Dewi, R., & Pratama, D. (2018). Hubungan usia dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(2), 75–81.
- Handayani, S., & Noviana, E. (2020). Gender differences in academic stress among nursing students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 55–62.
- Kurniawan, A., & Fauziah, Y. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (JKK)*, 7(1), 34–40.
- Kusnadi, F., Mahmudah, H., & Prasetyo, Y. (2020). Peran dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 12(1), 55–61.
- Kusuma, H. D., Sari, D. A., & Puspitasari, E. (2022). Dimensi burnout dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada mahasiswa profesi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 67–75.
- Lestari, I. W., & Wahyuni, S. (2021). Gender dan burnout pada mahasiswa keperawatan: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 7(1), 20–28.
- Lestari, N. W. P., & Fadhilah, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan burnout pada mahasiswa profesi ners. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 89–96.
- Mulyani, A., & Widodo, A. (2019). Burnout akademik pada mahasiswa keperawatan: Faktor-faktor penyebab dan dampaknya. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 45–52.
- Nuryanti, T., Arifin, R. H., & Kurniawan, R. (2020). Tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa profesi ners. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 30–36.
- Pramesti, D. N., & Kartini, A. (2021). Hubungan antara self-efficacy dan burnout akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 15–23.

- Purnama, S., Pratiwi, Y., & Rahayu, T. (2020). Perbedaan tingkat burnout berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(3), 205–212.
- Putri, A. M., & Kurniasari, R. (2021). Kelelahan emosional dan beban kerja pada mahasiswa profesi ners. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 11–17.
- Rahmayanti, R., Fadhillah, R., & Azizah, R. (2020). Usia dan tingkat stres akademik pada mahasiswa profesi ners. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 8(2), 103–108.
- Saputra, W. Y., Nurhasanah, S., & Fauziah, F. (2022). Stres akademik pada mahasiswa keperawatan tahap profesi. *Jurnal Psikologi Insight*, 14(1), 35–42.
- Saputri, A., & Fitria, N. (2021). Peran dukungan sosial dalam mencegah burnout pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 3(2), 140–147.
- Sari, D. A. P., & Wahyuni, S. (2022). Pengaruh tinggal sendiri terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23–30.
- Sari, L. P., Nugraheni, P., & Wijayanti, A. (2023). Minat belajar dan burnout akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 11(1), 55–62.
- Suryani, D., Wahyuni, I., & Setyowati, D. (2019). Faktor yang mempengaruhi burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), 134–141.
- Utami, R., & Safitri, Y. A. (2018). Hubungan antara minat belajar dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 34–40.
- Wardani, N. L. K., & Damayanti, N. K. A. (2020). Hubungan sinisme akademik dengan burnout mahasiswa profesi ners. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 10–18.
- Wulandari, R. T., Kurniawati, D., & Arifin, A. (2021). Minat terhadap jurusan dan kaitannya dengan burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 110–118.
- Yazdani, Z., Motalebi, S. A., & Zamanzadeh, V. (2021). The relationship between academic burnout and perceived stress in nursing students. *Nurse Education in Practice*, 51, 102976.
- Yuliana, R., & Kristiawati, R. (2018). Pengaruh jenis kelamin terhadap burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 6(1), 33–39.