

Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Ni Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
pandeary@unud.ac.id

Abstrak

Mahasiswa umumnya memiliki berbagai tuntutan yang dapat menyebabkan *burnout*. *Burnout* dapat disebabkan oleh rendahnya kontrol diri, hal ini berkaitan dengan kemampuan resiliensi. *Burnout* juga bisa disebabkan oleh kurangnya dukungan yang diterima individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Partisipan dalam penelitian ini adalah 110 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *burnout*, skala resiliensi dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. 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*.

Kata kunci: burnout, dukungan sosial, mahasiswa, resiliensi

Abstract

Students generally have various demands during their lectures. Excessive demands can cause students to experience burnout. Burnout can be influenced by individual factors, one of which is resilience. Resilience allows students to rise from various experienced problems. Burnout can also be caused by lack of support received by individuals. Social support also makes individuals feel not alone in overcoming the various demands that exist. This research employed quantitative method that aims to analyze the role of resilience and social support towards burnout of Universitas Udayana Medical Faculty undergraduate students. The participants were 110 medical students. The measurement used in this research were burnout scale, resilience scale, social support scale. The technique used to analyze data in this research was simple linear regression. The result of the regression test showed that resilience and social support altogether have a role in decreasing burnout level of Universitas Udayana Medical Faculty undergraduate students. In this study resilience can act as compensation for the negative impact of burnout, while social support can make students more confident in facing problems so as to avoid from burnout. In this study resilience can act as compensation for the negative impact of burnout, while social support can make students more confident in facing problems so as to avoid from burnout.

Keywords: burnout, resilience, social support, students

LATAR BELAKANG

Mahasiswa umumnya sering dihadapkan pada berbagai situasi yang dapat menyebabkan timbulnya masalah psikologis. Tekanan untuk menjadi sukses di masa perkuliahan merupakan beban yang besar bagi mahasiswa (Boyoung Kim et al., 2017). Mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan umumnya membawa harapan dari keluarga serta diri sendiri terkait kesuksesan yang akan dicapai, hal ini menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistis (Eells, 2017). Harapan yang tidak realistis akan memunculkan suatu tekanan, yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya *burnout*. Individu yang mengalami *burnout* akan merasakan kelelahan yang luar biasa, perasaan sinis atau keterasingan dari suatu tugas dan merasa tidak kompeten (Maslach & Leiter, 2016)

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 mahasiswa dapat dikategorikan sebagai faktor situasional. Mahasiswa memiliki tuntutan masing-masing yang dipengaruhi oleh peraturan dan kebijakan institusi.

Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (FK Unud) umumnya memiliki tugas akademik maupun non-akademik. Tugas akademik umumnya berasal dari kegiatan belajar di kelas. Sistem pembelajaran di FK Unud terbagi menjadi dua, yaitu sistem SKS dan sistem BLOK. Tugas non-akademik umumnya berasal dari kegiatan-kegiatan organisasi yang melibatkan partisipasi mahasiswa. Mahasiswa di FK Unud harus memenuhi beberapa persyaratan sebelum melaksanakan tahap yudisium (salah satu tahap kelulusan). Syarat-syarat kelulusan yang bersifat non-akademik di FK Unud antara lain adalah, wajib mengikuti satu organisasi, wajib menumpulkan poin SKP (Satuan Kredit Partisipan) (BEM FK Unud, 2015), dan wajib mengunggah minimal satu karya PKM (Pekan Kreatifitas Mahasiswa) ke Website Dikti (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi). Syarat-syarat tersebut bukan sesuatu yang mudah mengingat selain tugas non-akademik, setiap mahasiswa juga memiliki tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan.

Syarat-syarat kelulusan yang bersifat akademik maupun non-akademik menjadi kewajiban yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa FK Unud untuk bisa lulus, selain tugas-tugas tersebut, terdapat faktor-faktor lain di masa perkuliahan yang dapat menyebabkan mahasiswa FK Unud mengalami *burnout*. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada enam program studi di FK Unud menunjukkan bahwa dari 41 mahasiswa yang berpartisipasi hasilnya sebesar 29,26% mahasiswa berada pada kondisi yang baik atau tidak *burnout*, 46,34% partisipan berada pada posisi yang beresiko mengalami *burnout*, 21,95% sudah memasuki kondisi awal *burnout*, dan 2,43% sudah pada tahap yang mana dibutuhkan tindakan untuk mengatasi kondisi yang dialaminya. Persentase hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya perbedaan kondisi *burnout* dari setiap responden, hal ini dapat diartikan sebagai adanya perbedaan pada kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan-tuntutan perkuliahannya. Perbedaan kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan, mengapa ada mahasiswa yang mampu mengatasi segala tuntutan dan

terhindar dari *burnout* meskipun sama-sama memiliki tuntutan akademis maupun non-akademis.

Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mungkin berperan terhadap kondisi *burnout* yang dialami mahasiswa. Maslach dan Leiter (2016) menyatakan bahwa *workload* atau beban kerja yang berlebihan pada individu dapat memicu terjadinya *burnout*, hal ini juga berlaku pada mahasiswa. *Workload* atau beban kerja pada mahasiswa dapat berupa tugas-tugas akademik dan non-akademik. Mahasiswa di FK Unud, secara umum memiliki tugas dan kewajiban yang dipengaruhi oleh faktor situasional berupa kebijakan dan aturan yang sama, sehingga faktor yang berperan terhadap kondisi *burnout* dapat berasal dari faktor personal mahasiswa itu sendiri.

Faktor personal yang dapat memengaruhi *burnout* pada mahasiswa, salah satunya ditunjukkan oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Redityani (2019), dimana terdapat 8 mahasiswa FK Unud dari 41 responden yang menyebutkan diri sendiri sebagai pihak yang memiliki peran terhadap kondisi psikologis yang pernah dialami di masa perkuliahan. Maslach dan Leiter (2016) mengemukakan bahwa karakteristik kepribadian dapat memengaruhi resiko terjadinya *burnout*. Individu dengan karakteristik kepribadian yang kuat (*hardy personality*) memiliki nilai *burnout* yang rendah (Maslach & Leiter, 2016), hal ini dikarenakan individu dengan kepribadian yang kuat, cenderung dapat melakukan kontrol di tengah tekanan masalah dan meminimalisir dampak dari kondisi tekanan yang dialami. 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 individu terhadap situasi sulit berkaitan dengan kemampuan resiliensi.

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi pengalaman yang merugikan (Garrosa & Moreno-jiménez, 2013). Resiliensi dapat berperan terhadap terjadinya *burnout* pada individu. Hal ini dikarenakan dimensi-dimensi yang ada pada resiliensi berkorelasi negatif dengan dimensi-dimensi yang ada pada *burnout* (Martínez & Talavera, 2019). Mahasiswa yang sedang berada dalam suatu tekanan mungkin saja mengalami stres dan berakhir *burnout*, namun dengan resiliensi mahasiswa mampu memanfaatkan tekanan tersebut sebagai peluang untuk berkembang, sehingga tantangan-tantangan yang akan datang lebih mudah diatasi (Eells, 2017), dengan resiliensi, individu mampu bersikap positif meskipun terpapar stresor yang tinggi.

Maslach dan Leiter (2016) juga menyatakan enam area *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. Hubungan yang ditandai dengan kurangnya dukungan dapat meningkatkan resiko terjadinya *burnout* (Maslach & Leiter, 2016a). Hal tersebut menunjukkan adanya peran dukungan secara sosial terhadap kondisi *burnout*.

Dukungan sosial adalah berbagai bentuk bantuan yang tersedia dari orang lain ketika dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2014).

PERAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

Dukungan sosial merupakan sesuatu yang penting bagi mahasiswa di masa perkuliahan. Mahasiswa membawa harapan yang tinggi dari masyarakat, keluarga serta diri sendiri, hal ini membuat sumber-sumber tekanan menjadi lebih banyak (Wang et al., 2014). Dukungan sosial membuat mahasiswa mampu menganggap suatu masalah menjadi lebih mudah dan memiliki strategi pemecahan masalah yang lebih variatif dan adaptif, sehingga dampak dari tekanan suatu masalah menjadi lebih ringan (Wang et al., 2014).

Dukungan sosial berasal dari orang-orang yang ada disekitar individu, misalnya teman, keluarga, pasangan, atau rekan (Sarafino & Smith, 2014). Survei yang dilakukan oleh Redityani (2019) meminta mahasiswa FK Unud untuk menyebutkan tiga pihak yang memiliki pengaruh paling besar terhadap kondisi psikologis yang pernah mereka alami di masa perkuliahan, hasil menunjukkan bahwa dari 41 responden terdapat 26 mahasiswa menuliskan teman, 13 mahasiswa menuliskan keluarga, 8 mahasiswa menuliskan diri sendiri dan 6 mahasiswa menuliskan dosen sebagai satu dari tiga pihak yang memengaruhi kondisi psikologis yang pernah dialaminya. Survei tersebut menunjukkan adanya keterlibatan orang lain terhadap apa yang mahasiswa rasakan. Pada lingkungan akademik, siswa yang mengalami *burnout* cenderung merasa kurang didukung (Boram Kim et al., 2017). Dukungan sosial memiliki korelasi negatif terhadap kondisi *burnout* pada siswa hal ini dapat terjadi pada mahasiswa mengingat tugas dan peran yang dimiliki mahasiswa di lingkungan akademik. Dukungan sosial yang rendah dalam suatu lingkungan kerja dapat meningkatkan terjadinya *burnout* (Maslach & Leiter, 2016).

Dukungan sosial dan resiliensi merupakan contoh faktor yang dapat memengaruhi kondisi *burnout* pada individu, hal ini yang membuat peneliti memilih dukungan sosial dan resiliensi sebagai variabel bebas yang dapat memengaruhi variabel terikat yaitu *burnout*. Resiliensi merupakan salah satu faktor individual yang membuat individu tetap stabil di tengah-tengah masalah. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor situasional, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dianggap mampu mengatasi tuntutan-tuntutan yang bersifat eksternal karena adanya hubungan positif yang terjalin di lingkungan sosial. Pemaparan tersebut menggambarkan bagaimana peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui apakah ada pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout*, baik secara bersama maupun secara terpisah. Oleh karena itu, hipotesis utama pada penelitian ini adalah resiliensi dan dukungan sosial berperan menurunkan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian ini kemudian menurunkan hipotesis tersebut dengan operasionalisasi yaitu resiliensi berperan menurunkan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan dukungan Sosial berperan menurunkan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

METODE PENELITIAN

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 7 sampai 16 Februari 2020 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, sebelum

melakukan pengambilan data, peneliti melakukan proses penentuan sampel terlebih dahulu dengan menggunakan teknik *cluster sampling* guna menentukan program studi beserta angkatannya yang akan dipilih untuk menjadi subjek penelitian. Teknik *cluster sampling* dilakukan dengan melakukan undian berdasarkan letak gedung yang terdapat di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yaitu gedung utara, tengah dan selatan. Gedung utara terdiri dari program studi fisioterapi dan psikologi, dengan jumlah populasi sebesar 202 mahasiswa; gedung tengah terdiri dari program studi ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, dengan jumlah populasi sebesar 455; gedung selatan terdiri dari program studi kedokteran umum dan kedokteran gigi, dengan jumlah populasi sebesar 835.

Hasil undian tersebut adalah gedung utara yang mana terdapat program studi fisioterapi dan psikologi sehingga subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, program studi fisioterapi dan psikologi dari angkatan 2017, 2018, dan 2019, yang tidak mengikuti uji coba skala pertama dan uji coba skala kedua, setelah mendapatkan hasil undian, peneliti menyebarkan skala penelitian ke subjek penelitian. Skala yang disebar pada penelitian ini berjumlah 120, skala disebar dengan bantuan tim di lapangan yang terdiri dari tiga orang pada masing-masing program studi, masing-masing program studi menerima 60 skala penelitian.

Responden

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana program studi sarjana angkatan 2017, 2018 dan 2019. Responden pada penelitian ini berasal dari program studi Fisioterapi dan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017, 2018, dan 2019

Subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan *consecutive sampling* sebanyak minimal 106 mahasiswa, sesuai dengan rumus yang dikemukakan oleh (Field, 2009) yaitu $104 + VB$. *Consecutive sampling* merupakan teknik sampling yang mengumpulkan sampel penelitian dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu hingga jumlah sampel terpenuhi (Daniel, 2011), maka dari itu ketika skala yang kembali berjumlah 110, akhirnya peneliti mengakhiri proses pengumpulan data karena sampel yang didapatkan sudah cukup untuk dianalisis.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh peneliti, skala *burnout* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016). Skala resiliensi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002). Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Weiss (sitat dalam Chiu, Motl & Ditchman, 2016).

Skala *burnout* terdiri dari 22 pernyataan, skala resiliensi terdiri dari 32 pernyataan dan skala dukungan sosial terdiri dari 46 pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Menurut Azwar (2016), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji diskriminasi butir dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30 dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi setiap dimensi alat ukur, koefisien korelasi item total dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2016). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha* dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2005).

Penyebaran skala uji coba alat ukur dilaksanakan sebanyak dua kali, uji coba alat ukur pertama dilakukan untuk menguji skala *burnout*, resiliensi dan dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017, 2018 dan 2019. Setelah pelaksanaan uji coba skala pertama, skala *burnout* dan resiliensi tidak memenuhi syarat uji validitas dan reliabilitas sehingga dibutuhkan uji coba skala kedua yang dilaksanakan pada tanggal 1 sampai 2 Februari 2020. Skala uji coba kedua diberikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang tidak mengikuti proses uji coba alat ukur pertama.

Daya diskriminasi butir pada skala *burnout* memiliki nilai koefisien korelasi item-total sebesar 0,270 - 0,549. Hasil uji reliabilitas skala *burnout* menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,872, hal ini menunjukkan bahwa skala *burnout* valid dan reliabel untuk mengukur taraf *burnout*. Daya diskriminasi butir pada skala resiliensi memiliki nilai koefisien korelasi item-total sebesar 0,272 - 0,653. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,895, hal ini menunjukkan bahwa skala resiliensi valid dan reliabel untuk mengukur taraf resiliensi. Daya diskriminasi butir pada skala dukungan sosial memiliki nilai koefisien korelasi item-total sebesar 0,330 - 0,765. Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,953, hal ini menunjukkan bahwa skala dukungan sosial valid dan reliabel untuk mengukur taraf dukungan sosial.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini pertama dilakukan dengan melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas menggunakan *Compare Means*, dan uji multikolinearitas dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *Tolerance*. Uji hipotesis dapat dilanjutkan setelah semua uji asumsi terpenuhi, uji hipotesis dilakukan dengan uji regresi dan metode *enter*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 110 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 98 orang dan laki-laki sebanyak 12 orang. Mayoritas subjek penelitian berasal dari angkatan 2017, yaitu sejumlah 39 subjek. Subjek penelitian berasal dari program studi

psikologi sebanyak 53 orang dan fisioterapi sebanyak 57 orang

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0.05$ (Azwar, 2016). Tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *burnout* berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* 1,044 dan signifikansi 0,225 ($p > 0,05$). Data pada variabel resiliensi nilai *Kolmogorov-Smirnov* 1,313 dan signifikansi 0,064 ($p > 0,05$). Serta data variabel dukungan sosial berdistribusi normal dengan nilai berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,901 dan signifikansi 0,392 ($p > 0,05$).

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menunjukkan garis sejajar atau tidak. Langkah kerja untuk melakukan uji linieritas adalah dengan melihat *compare mean* lalu menggunakan *test of linearity*. Hubungan dua variabel dikatakan signifikan linier jika $p < 0.05$. Tabel 2 menunjukkan hubungan yang linear antara *burnout* dan resiliensi dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan yang linear juga ditunjukkan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara *burnout* dengan resiliensi serta *burnout* dengan dukungan sosial.

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel bebas satu dengan variabel bebas lainnya. Model regresi dianggap baik ketika variabel bebas tidak memiliki korelasi yang tinggi dengan variabel bebas lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai VIF kurang dari 10 (< 10) dan nilai Tolerance yang lebih besar dari 0,1 ($> 0,1$) (Field, 2009). Tabel 3 menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan dukungan sosial memiliki nilai *tolerance* $> 0,1$ dan nilai VIF < 10 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas dalam penelitian ini.

Berdasarkan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, tidak ada multikolinearitas, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis regresi berganda.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi berganda variabel resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout* adalah sebagai berikut (tabel terlampir).

Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan metode analisis regresi, pada Tabel 4 menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,187. Hal ini menunjukkan resiliensi dan dukungan sosial memiliki peran sebesar 18,7 % terhadap *burnout* dan variabel yang tidak diteliti memiliki peran sebesar 81,3% terhadap *burnout*.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Pada Tabel 5, F hitung adalah sebesar

PERAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

12,269 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti resiliensi dan dukungan sosial berperan terhadap *burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana secara bersama-sama. Tabel 6 menunjukkan bahwa variabel resiliensi memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,230 dan taraf signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$) sehingga resiliensi berperan dalam menurunkan tingkat *burnout*. Artinya, semakin tinggi resiliensi maka *burnout* akan semakin rendah. Variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,261 dan taraf signifikansi sebesar 0,014 ($p > 0,05$) artinya semakin tinggi dukungan sosial maka *burnout* akan semakin rendah.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Subjek pada penelitian ini mayoritas memiliki taraf *burnout* yang rendah, yaitu sebesar 53,6% dari total keseluruhan subjek penelitian. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi rendahnya taraf *burnout* salah satunya adalah komunitas, yang termasuk salah satu dari enam *area worklife* yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016). Fakultas Kedokteran Universitas Udayana memiliki banyak organisasi yang dapat diikuti oleh mahasiswa, yaitu sebanyak 15 organisasi, masing-masing organisasi memiliki fokus minatnya tersendiri, dengan begitu mahasiswa dapat memilih satu atau lebih organisasi sesuai dengan minat masing-masing.

Teori identitas sosial menyatakan bahwa organisasi bukan hanya suatu aspek yang bersifat eksternal bagi individu, organisasi sendiri merupakan sesuatu yang diinternalisasi ke dalam diri oleh individu (Haslam, 2004) maka dari itu, penting bagi individu untuk tergabung dalam suatu organisasi yang tepat. Pilihan organisasi yang beragam dapat membuat mahasiswa memilih organisasi yang paling sesuai dengan minatnya sehingga tidak ada keterpaksaan dalam berorganisasi. Individu yang menjalani aktivitasnya dengan minat umumnya tidak akan merasakan suatu tuntutan yang berlebihan sehingga dapat mencegah individu mengalami *burnout*. Organisasi yang beragam dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memilih organisasi yang sesuai dengan minatnya, dengan begitu mahasiswa akan menjalani kehidupan berorganisasi tanpa tekanan dan terhindar dari terjadinya *burnout*.

Rasa bangga tersebut diperkuat ketika mahasiswa berhasil masuk ke fakultas kedokteran yang merupakan fakultas dengan banyak peminat di Indonesia (Ruangguru, 2017). Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (FK Unud) merupakan fakultas yang memiliki banyak peminat, persaingan untuk menjadi mahasiswa di FK Unud sendiri bukan sesuatu yang mudah, hal ini dapat menumbuhkan perasaan bangga bagi mahasiswa yang berhasil melanjutkan pendidikannya di FK Unud. Perasaan bangga tersebut yang kemudian dapat meningkatkan efikasi diri dari subjek penelitian yang merupakan mahasiswa FK Unud, ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi hal ini dapat meningkatkan taraf resiliensi, mengingat efikasi diri merupakan salah satu aspek yang membentuk resiliensi. Sehingga salah satu faktor yang menyebabkan tingginya

kategorisasi pada variabel resiliensi adalah karena subjek penelitian berasal dari fakultas kedokteran di perguruan tinggi negeri yaitu Universitas Udayana adalah.

Windle (2017) menyebutkan tiga model resiliensi yang dapat dipahami sebagai fungsi atau peran dari resiliensi, peran itu sendiri antara lain adalah sebagai kompensasi, sebagai protektif dan sebagai tantangan. Model kompensasi didefinisikan ketika faktor promotif menetralkan faktor resiko (Fergus & Zimmerman, 2005). Model protektif dari resiliensi artinya resiliensi mengurangi dampak dari paparan-paparan resiko yang dihadapi oleh individu (Fergus & Zimmerman, 2005). Model tantangan dari resiliensi berarti bahwa hubungan antara faktor resiko dan dampaknya bersifat curvilinear (Fergus & Zimmerman, 2005). Hal ini berarti bahwa paparan resiko yang rendah atau tinggi memiliki dampak yang cenderung negatif, namun resiko dengan tingkat sedang berkaitan dengan hasil yang lebih positif (Fergus & Zimmerman, 2005). Inti dari model ini adalah resiko atau *adversity event* yang ada harus cukup menantang untuk mendapatkan respon yang baik sehingga individu dapat belajar dari prosesnya.

Hasil menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran dalam menurunkan *burnout* yang dimiliki oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Tiga model resiliensi yang telah disebutkan sebelumnya dapat menjadi salah satu penjelasan bagaimana proses resiliensi berperan terhadap kondisi *burnout*. Mahasiswa yang resilien dapat menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan lebih percaya diri dan bangkit kembali dengan efek negatif yang kecil sehingga tidak begitu memengaruhi kondisi kesejahteraannya (Hobfoll, 2002). Mahasiswa yang resilien dapat mengubah tantangan menjadi suatu kesempatan yang bermanfaat untuk mengembangkan diri. Hal ini dikarenakan aspek-aspek dalam resiliensi membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri dan dapat menguasai diri untuk tetap tenang dan mencapai tujuan akademisnya. Siswa dengan karakteristik seperti ini umumnya lebih jarang mengalami *burnout* (Oyoo, 2018).

Koefisien beta terstandarisasi variabel dukungan sosial sebesar -0,261 dan taraf signifikansi sebesar 0,014 ($p < 0,05$). Dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan *burnout*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari (2016). Mayoritas subjek memiliki taraf dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 60% dari total keseluruhan subjek. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi hasil kategorisasi variabel dukungan sosial adalah sistem belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana memiliki salah satu kegiatan perkuliahan yang biasa dikenal dengan istilah *Small Group Discussion* (SGD), kegiatan belajar ini dilakukan dengan melakukan diskusi antara beberapa mahasiswa yang tergabung di dalam satu kelompok, SGD dilakukan dengan mendiskusikan suatu learning task (tugas belajar), yang kemudian akan dipantau oleh satu atau beberapa dosen sebagai fasilitator dalam diskusi, setelah selesai melakukan diskusi, kelompok akan menyampaikan hasil diskusi dari learning task yang diberikan, melalui

kegiatan SGD mahasiswa dapat saling bekerja sama dalam menuntaskan tugas pembelajaran dan mencapai hasil yang baik (HMKU, 2014)

Kegiatan belajar melalui SGD dapat meningkatkan salah satu aspek dukungan sosial yaitu *opportunity for nurturance* atau kesempatan dalam memberikan bantuan. Mahasiswa yang memiliki kesempatan dalam membantu sesama temannya pada kegiatan SGD akan merasa berharga dan dapat diandalkan. Kegiatan belajar melalui SGD juga dapat meningkatkan aspek *guidance* atau arahan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang mendapatkan bantuan mengenai informasi selama proses diskusi berlangsung. Hal tersebut dapat meningkatkan taraf dukungan sosial yang diterima, sehingga tingginya taraf dukungan sosial pada subjek penelitian ini salah satunya dapat disebabkan oleh sistem belajar yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Dukungan sosial dapat meningkatkan aspek-aspek positif terhadap kondisi psikologis individu. Individu mungkin mengalami dampak yang lebih buruk dari kondisi-kondisi merugikan yang dialami jika tidak memiliki dukungan sosial (Rueger et al., 2016). Dukungan sosial membuat individu memiliki kontak sosial yang positif dengan orang lain, hal ini berperan dalam menyeimbangkan kondisi emosi serta mengurangi terjadinya *burnout* (Boren, 2014).

Efek dukungan sosial terhadap *burnout* juga dijelaskan oleh Sarafino & Smith (2014) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki suatu peran yang dikenal dengan istilah *buffering effect*, yang berarti bahwa efek atau manfaat dari dukungan sosial hanya timbul ketika individu berada dalam tekanan yang tinggi, jika tekanan pada individu rendah, maka efek dari dukungan sosial tidak akan terlalu tampak. *Stress-buffering* model dari dukungan sosial memiliki arti bahwa dukungan sosial bertindak sebagai penyangga terhadap dampak dari tekanan-tekanan yang dialami oleh individu (Rueger et al., 2016).

Dukungan sosial dapat meningkatkan penghargaan diri pada mahasiswa, hal ini dapat meningkatkan prestasi atau pencapaian mahasiswa dan mengurangi risiko terjadinya *burnout*. Dukungan sosial mampu meningkatkan persepsi individu terhadap nilai dan harga dirinya (Rueger et al., 2016) dengan begitu individu mampu memperbaiki kelelahan emosi yang dirasakan dan mengurangi risiko terjadinya *burnout*. Individu yang menerima sedikit dukungan sosial memiliki harga diri yang rendah (Li et al., 2018), hal ini akan membuat individu mulai meragukan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, dan cenderung menghadapi kemunduran sehingga menuntun individu pada suatu kondisi yang memicu *burnout* (Li et al., 2018).

Resiliensi dan dukungan sosial berperan terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Resiliensi berperan terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dukungan sosial berperan terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Burnout* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana termasuk ke dalam

kategori rendah, karena mayoritas responden penelitian memiliki taraf *burnout* yang rendah yaitu sebesar 53,6% atau sejumlah 59 responden dari 110. Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden penelitian memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebesar 52,7% atau sejumlah 58 responden dari 110. Dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 60% atau sejumlah 66 responden dari 110.

Peneliti memberikan saran kepada orangtua agar mampu memahami sumber permasalahan yang dapat menimbulkan *burnout* pada mahasiswa sehingga dapat mengurangi segala bentuk tindakan yang mungkin membuat mahasiswa merasa tertekan di lingkungan keluarga, orangtua diharapkan dapat menjadi sumber dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, orangtua dan anggota keluarga yang lainnya mampu mempertahankan dan meningkatkan dukungan yang diberikan kepada mahasiswa agar taraf *burnout* tetap berada pada tingkat yang rendah, misalnya dengan memberikan informasi yang mahasiswa butuhkan terkait dengan kondisi perkuliahan, atau mencukupi apa yang menjadi kebutuhan mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan.

Saran bagi mahasiswa diharapkan dapat memahami sumber permasalahan yang menimbulkan *burnout* sehingga dapat segera mengatasi permasalahan tersebut dengan tepat, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan kemampuan resiliensi yang dimiliki agar bisa bangkit kembali dari berbagai situasi yang penuh tekanan dan terhindar dari *burnout*, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan dukungan sosial yang diberikan kepada sesama mahasiswa, terutama kepada individu yang sedang berada pada situasi yang penuh tekanan, mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang rendah diharapkan mampu mempertahankan kondisinya dengan meningkatkan kemampuan resiliensi dan dukungan sosial yang ada disekitarnya, dengan begitu mahasiswa diharapkan mampu menjalani aktivitas perkuliahannya dengan baik.

Penelitian ini menggunakan sampel yang berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan berasal dari dua program studi yaitu psikologi dan fisioterapi. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa sebaiknya melibatkan populasi yang lebih luas, peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar. Sumbangan efektif dalam penelitian ini adalah sebesar 18,7% itu berarti terdapat 81,3% faktor lain yang memengaruhi *burnout* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan *burnout* seperti kepribadian, *hardiness*, *problem focus coping*.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan diantaranya penelitian ini hanya membatasi subjek penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, sehingga belum didapatkan variasi hasil penelitian dengan karakteristik mahasiswa dari fakultas lain. Keterbatasan lain

PERAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

dalam penelitian adalah keterbatasan peneliti yang tidak dapat mengontrol kesiapan maupun kesungguhan subjek penelitian dalam mengisi skala. Keterbatasan dalam penelitian yang terakhir adalah karakteristik subjek yang memiliki jumlah tidak seimbang sehingga tidak memungkinkan adanya analisis tambahan berdasarkan data demografi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1(3), 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
- BEM FK Unud. (2015). *Pengumuman Rekapitulasi SKP*. <https://bemfkunud.com/2015/07/06/pengumuman-rekapitulasi-skp/>
- Boren, J. P. (2014). Management Communication Quarterly. *Management Communication Quarterly*, 28(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/0893318913509283>
- Daniel, J. (2011). *Sampling essentials: Practical guidelines for making sampling choices*. Sage Publications.
- Eells, G. T. (2017). Hyper-Achievement, Perfection, and College Student Resilience. *Journal of College and Character*, 18(2), 77–82. <https://doi.org/10.1080/2194587X.2017.1300096>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). *A DOLESCENT RESILIENCE: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk*. 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS 3rd Edition*. Sage Publications.
- Garrosa, E., & Moreno-jiménez, B. (2013). *Burnout and Active Coping with Emotional Resilience*. 201–221. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9>
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haslam, A. (2004). *No Psychology in Organization: The Social Identity Approach*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781446278819>
- Hobfoll, S. E. (2002). *Social and Psychological Resources and Adaptation*. 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.6.4.307>
- Kim, Boram, Lee, J., & Lee, S. M. (2017). *Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach*. 34(6), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kim, Boyoung, Kim, E., & Lee, S. M. (2017). Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *Stress and Health*, 38(6), 628–646. <https://doi.org/10.1177/0143034317723685>
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). Learning and Individual Differences: How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61(January 2017), 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Martínez, C. P., & Talavera, J. M. (2019). *Examining the link between resilience, burnout and stress*. <https://doi.org/doi:10.15405/epsbs.2019.04.02.73>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout in Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009512000443>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*. 15(2), 103–111.
- Rahmasari, F. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).
- Redityani, A. (2019). *Artikel studi pendahuluan: gambaran kondisi burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. (Artikel Tidak Dipublikasi)*.
- Ruangguru. (2017). *Inilah 9 Jurusan Kuliah Terfavorit Calon Mahasiswa 2017*. <https://blog.ruangguru.com/inilah-9-jurusan-kuliah-terfavorit-2017>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142, 1017–1067.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Bioopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. (2014). *Proses Belajar di Prodi Kedokteran Umum*.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5.
- Windle, G. (2017). *What is resilience? A review and concept analysis*. 21, 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>

LAMPIRAN

Tabel 1

Uji normalitas data penelitian

Variabel	Kolmogorv-Smirnov	Sig.	Kesimpulan
<i>Burnout</i>	1,044	0,225	Data Normal
Resiliensi	1,313	0,064	Data Normal
Dukungan Sosial	0,901	0,392	Data Normal

Tabel 2

Uji linearitas data penelitian

Variabel	Linearity	Kesimpulan
<i>Burnout</i> * Resiliensi	0,000	Data Linear
<i>Burnout</i> * Dukungan Sosial	0,000	Data Linear

Tabel 3

Uji multikolinearitas data penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Resiliensi	0,700	1,428	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,700	1,428	Tidak terjadi multikolinearitas

Dependent variable: Burnout

Tabel 4

Hasil uji regresi berganda data penelitian

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,432	0,187	0,171	7,419

Tabel 5

Hasil uji regresi berganda signifikansi F

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Regression</i>	1350,709	2	675,354	12,269	0,000
<i>Residual</i>	5889,982	107	55,047		
Total	7240,691	109			

PERAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

Tabel 6

Hasil uji regresi berganda nilai koefisien beta dan nilai T variabel *self-regulated learning* dan konsep diri terhadap prestasi akademik

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	87,945	6,906		12,735	0,000
Resiliensi	-0,185	0,084	-0,230	-2,207	0,029
Dukungan Sosial	-0,124	0,049	-0,261	-2,503	0,014