
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover 1
Author[s] Statement..... 3
Editorial Team 4
Article information 5
 Check this article update (crossmark) 5
 Check this article impact 5
 Cite this article..... 5
Title page..... 6
 Article Title 6
 Author information 6
 Abstract 6
Article content..... 7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June
DOI: 10.21070/acopen.11.2026.14357

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

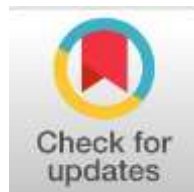
How to submit to this journal ([link](#))

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June
DOI: 10.21070/acopen.11.2026.14357

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**Resilience as Main Predictor of Academic Burnout in Medical Students:
Resiliensi sebagai Prediktor Utama Burnout Akademik Mahasiswa
Kedokteran**

Orin Silvy Yulianti, orinsilvy0909@gmail.com (*)

Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia

Tissa Octavira Permatasari, tissaoctavira@yahoo.com

Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia

Vivi Meidianawaty, vivi.meidianawaty@gmail.com

Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background Medical education is a demanding academic pathway that places students at risk of emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy. **Specific Background** This study examined academic burnout among 266 preclinical medical students by considering social support, problem-focused coping, and resilience as protective factors. **Knowledge Gap** Previous studies generally assessed these variables separately or in pairs, leaving limited evidence on their simultaneous contribution to burnout risk. **Aims** This study aimed to analyze the relationships between social support, problem-focused coping, and resilience with academic burnout and to identify the dominant protective factor. **Results** The findings showed that 34.6% of students were at high risk of burnout and 30.8% had experienced burnout. Most respondents reported moderate social support (52.3%), moderate problem-focused coping (52.3%), and moderate resilience (59.8%). Social support, problem-focused coping, and resilience were significantly and negatively correlated with academic burnout, with $r = -0.613$, $r = -0.634$, and $r = -0.567$, respectively. Ordinal logistic regression identified resilience as the strongest predictor (OR = 36.910), followed by problem-focused coping (OR = 23.010) and social support (OR = 11.421). **Novelty** This study provides an integrative analysis of three protective factors in a single multivariate model. **Implications** The findings support institutional programs focused on resilience training, coping skills development, peer mentoring, counseling access, and routine psychological screening.

Highlights

- Preclinical participants showed a 65.4% high-risk or exhausted profile.
- Problem-focused coping and perceived support showed strong negative correlations.
- Low psychological toughness produced the largest odds ratio in regression analysis.

Keywords

Academic Burnout; Medical Students; Resilience; Social Support; Problem Focused Coping

Published date: 2026-05-27

Pendahuluan

Tuntutan akademik yang tinggi, volume materi yang luas, serta ekspektasi profesional yang ketat menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa kedokteran di Indonesia. Tekanan yang datang bertubi-tubi ini menciptakan kondisi psikologis yang rentan, di mana mahasiswa berisiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan mahasiswa dari program studi lain.^[1]

Salah satu dampak psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran adalah kelelahan akademik atau *academic burnout*. Kondisi ini bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan merupakan penggabungan antara kelelahan emosional, sinisme terhadap kegiatan akademik, dan menurunnya efikasi diri akibat kegagalan yang terus-menerus dalam mengelola tekanan belajar secara efektif.^[2] Mahasiswa yang mengalami *burnout* perlahan kehilangan minat, komitmen, dan kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik mereka sendiri.

Angka kejadian *burnout* pada mahasiswa kedokteran menunjukkan gambaran yang memprihatinkan. Sebanyak 50 hingga 60 persen mahasiswa kedokteran di seluruh dunia dilaporkan mengalami *academic burnout* selama masa studi mereka.^[3] Di Indonesia, kondisi ini bahkan lebih mengkhawatirkan. Sebuah studi yang melibatkan 4.942 mahasiswa kedokteran dari sembilan negara menemukan bahwa 71 persen mahasiswa perempuan di Indonesia mengalami *burnout* dengan prevalensi kelelahan yang sangat tinggi mencapai lebih dari 90 persen dan gangguan kejiwaan lebih dari 70 persen.^[4] Angka-angka ini bukan sekadar statistik, melainkan cerminan dari beratnya beban yang ditanggung oleh para calon dokter setiap harinya.

Dampak kelelahan akademik tidak hanya dirasakan secara pribadi oleh mahasiswa, tetapi juga berimplikasi lebih luas terhadap sistem pelayanan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* rentan mengalami penurunan empati, berkurangnya komitmen terhadap profesi, serta meningkatnya risiko terjadinya kesalahan medis ketika memasuki ranah praktik klinis.^[3] Oleh karena itu, *burnout* yang dibiarkan tanpa penanganan sejak tahap pendidikan berpotensi menurunkan mutu pelayanan kesehatan yang akan diterima masyarakat di masa yang akan datang.

Berdasarkan hal tersebut, identifikasi faktor-faktor protektif yang mampu melindungi mahasiswa dari kelelahan akademik menjadi suatu kebutuhan yang mendesak untuk dikaji lebih lanjut. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, seperti mekanisme koping dan *resilience*, serta faktor situasional eksternal, seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar.^[5]

Social support merupakan salah satu faktor situasional yang terbukti memiliki peran kunci bagi mahasiswa dalam menjalani studi. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan, mereka cenderung lebih mampu bertahan menghadapi tekanan akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *social support* berkontribusi secara signifikan dalam memengaruhi *academic burnout* dan motivasi belajar mahasiswa, terlebih pada mahasiswa perempuan yang lebih banyak mengandalkan dukungan sosial dalam menyelesaikan permasalahan.^{[6] [7] [8] [9]}

Di sisi lain, cara mahasiswa merespons dan mengatasi tekanan akademik juga menjadi penentu penting. *Problem-focused coping* adalah strategi koping aktif yang berorientasi pada penyelesaian langsung terhadap sumber masalah, mencakup upaya pemecahan masalah, pencarian informasi yang relevan, dan pengambilan langkah-langkah efektif untuk mengatasi hambatan.^[10] Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi ini dengan baik terbukti memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah karena mereka lebih mampu mengelola emosi dan membangun rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.^{[9] [11] [12]}

Faktor protektif ketiga yang tidak kalah penting adalah *resilience* atau ketahanan psikologis. *Resilience* merupakan kemampuan seseorang untuk menemukan solusi dan mengadopsi perilaku adaptif ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.^[13] Mahasiswa dengan *resilience* yang tinggi mampu bangkit dari kegagalan, mempertahankan semangat belajar, dan menjadikan tekanan akademik sebagai kekuatan untuk terus berkembang.^{[1] [14]} Penelitian juga menunjukkan bahwa *resilience* memiliki keterkaitan erat dengan *social support*, di mana keduanya secara bersama-sama berperan dalam menurunkan risiko *academic burnout*.^{[6] [15]}

Penelitian sebelumnya di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati telah mengidentifikasi adanya prevalensi *burnout* yang signifikan di kalangan mahasiswa, dengan kepribadian *openness* menunjukkan kecenderungan *burnout* tertinggi.^[16] Penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana juga menemukan bahwa resiliensi dan dukungan sosial masing-masing berperan dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa kedokteran.^[6] Namun, penelitian-penelitian tersebut mengkaji variabel-variabelnya secara terpisah atau berpasangan, sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana ketiga faktor protektif ini bekerja secara bersamaan.

Kesenjangan pengetahuan inilah yang mendorong penelitian ini dilakukan. Dengan menganalisis secara simultan peran *social support*, *problem-focused coping*, dan *resilience* terhadap *academic burnout* menggunakan pendekatan multivariat, penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor mana yang paling dominan sebagai prioritas intervensi. Pendekatan integratif ini menjadi kebaruan utama penelitian dibandingkan studi-studi sebelumnya, sekaligus memberikan landasan empiris yang lebih kuat untuk pengembangan program intervensi kesehatan mental yang tepat sasaran di institusi pendidikan kedokteran Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social support*, strategi koping yang berfokus pada masalah, dan ketahanan psikologis dengan kelelahan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati, serta mengidentifikasi faktor dominan yang berperan dalam pencegahan kelelahan akademik sebagai dasar

pengembangan strategi intervensi yang efektif.

Metode

Penelitian ini menerapkan desain survei analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan dalam satu titik waktu pengukuran. Pendekatan ini dipilih karena dianggap sesuai untuk mengkaji hubungan antara variabel independen berupa dukungan sosial, strategi koping berbasis masalah, dan ketahanan diri dengan variabel dependen berupa kelelahan akademik pada mahasiswa kedokteran. Desain ini efisien dalam pengumpulan data dan memungkinkan analisis hubungan antarvariabel secara bersamaan, meskipun tidak dirancang untuk menetapkan hubungan kausalitas.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena kondisinya mewakili pendidikan kedokteran swasta di Indonesia, dengan tekanan akademik yang tidak jauh berbeda dari institusi serupa. Pengumpulan data dilakukan pada Januari sampai Mei 2025, bertepatan dengan pertengahan semester akademik ketika mahasiswa sudah cukup lama menghadapi beban studi untuk dapat menilai kondisi kelelahan mereka secara lebih realistis.

Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran di Indonesia, sedangkan populasi terjangkau dibatasi pada mahasiswa preklinik tingkat 1 sampai 4 di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati, dengan jumlah total 796 orang. Mahasiswa preklinik dipilih karena pada fase ini mereka menghadapi materi teoretis dalam jumlah besar sekaligus harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang cukup berbeda dari jenjang sebelumnya.

Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang berstatus aktif pada tingkat 1 sampai 4 di fakultas tersebut selama tahun akademik 2024/2025 dan bersedia berpartisipasi dengan menandatangani lembar informed consent.

Sebaliknya, mahasiswa tidak diikutsertakan apabila mengisi kuesioner secara tidak lengkap, tidak hadir saat pengambilan data, atau memiliki riwayat gangguan mental yang telah terdiagnosis sebelumnya. Kriteria terakhir ditetapkan untuk mencegah bias dalam pengukuran kelelahan akademik, mengingat kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya berpotensi memengaruhi hasil pengukuran secara bermakna.

Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling, di mana populasi terlebih dahulu dikelompokkan berdasarkan tingkat studi dari tingkat 1 hingga 4, kemudian sampel dipilih secara acak dengan proporsi yang sesuai dari setiap strata.^[17] Teknik ini diterapkan untuk memastikan setiap tingkat studi terwakili secara proporsional dalam sampel penelitian.

Perhitungan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot d^2}$$
$$n = \frac{796}{1 + 796 \cdot 0,05^2}$$
$$n = 796/299$$
$$n = 266 \text{ responden}$$

Distribusi sampel per tingkat dihitung secara proporsional:

1. Tingkat 1: 58 mahasiswa (21,8%)
2. Tingkat 2: 76 mahasiswa (28,6%)
3. Tingkat 3: 64 mahasiswa (24,1%)
4. Tingkat 4: 68 mahasiswa (25,6%)

Pengukuran kelelahan akademik menggunakan *Freudenberger and Richelson Burnout Questionnaire* yang terdiri dari 14 item pernyataan dengan skala Likert lima poin (1=sangat tidak setuju hingga 5=sangat setuju). Instrumen pengukuran kelelahan yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses adaptasi dan validasi untuk konteks Indonesia dengan tingkat reliabilitas yang baik berdasarkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,932.^[18] Hasil pengukuran dikelompokkan ke dalam lima kategori berdasarkan skor yang diperoleh, yaitu: skor 0-25 menunjukkan tidak adanya tanda kelelahan, skor 26-35 mengindikasikan kondisi waspada, skor 36-50 mencerminkan risiko tinggi, skor 51-65 menandakan individu sedang mengalami kelelahan, serta skor di atas 65 menggambarkan kelelahan yang telah disertai manifestasi fisik maupun psikologis.

Sementara itu, persepsi dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dirancang untuk menilai dukungan sosial dari tiga sumber utama, yakni keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat. Instrumen ini terdiri atas 12 butir pernyataan yang dinilai menggunakan *skala Likert* dengan tujuh pilihan respons, mulai dari 1 yang berarti sangat tidak sesuai hingga 7 yang berarti sangat sesuai. Validitas pembentuk instrumen ini telah diuji dalam populasi Indonesia dan menghasilkan koefisien validitas berkisar antara 0,490 hingga 0,792.^[19] Berdasarkan total skor yang diperoleh dukungan sosial dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah apabila skor berada pada rentang 12-35, sedang pada rentang 36-60, dan tinggi pada rentang 61-84..

Academic Problem-Focused Coping (APFC) mengukur strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah akademik dengan 14 item pernyataan. Skala Likert enam poin digunakan (1=sangat tidak setuju hingga 6=sangat setuju). Instrumen pertama menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik ditandai dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,826 pada populasi Indonesia.^[20] Berdasarkan skor yang diperoleh, tingkat stres dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu rendah (14-35), sedang (36-63), dan tinggi (64-84).

Ketahanan psikologis responden diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) yang terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak benar) hingga 5 (seringkali benar). Instrumen ini telah melalui proses penerjemahan dan validasi ke dalam bahasa Indonesia dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,75.[21] Penilaian hasil pengukuran dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu kurang (0-73), cukup (74-90), dan baik (91-100).

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap. Langkah pertama adalah pengurusan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati (No.06/EC/FKUGJ/III/2025), dilanjutkan dengan koordinasi bersama pihak akademik untuk menetapkan jadwal pengambilan data yang tidak mengganggu kegiatan perkuliahan.

Sebelum kuesioner disebar, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden. Responden yang bersedia ikut serta kemudian menandatangani lembar *informed consent*. Kuesioner dibagikan setelah perkuliahan berakhir karena pada waktu tersebut kondisi mahasiswa dinilai lebih tenang dan tidak terburu-buru.

Pengisian dilakukan secara mandiri oleh tiap responden, sementara peneliti tetap berada di tempat untuk menjawab pertanyaan yang muncul selama proses berlangsung. Durasi pengisian berkisar antara 20 hingga 30 menit. Setiap kuesioner yang telah selesai diisi segera dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya di tempat, sehingga potensi kehilangan data akibat jawaban yang tidak lengkap dapat diminimalkan.

Data yang berhasil terkumpul kemudian dikelola melalui serangkaian tahapan pengolahan, meliputi: (1) *editing*, yakni pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi setiap jawaban; (2) *coding*, yaitu pemberian kode numerik pada setiap variabel dan kategori jawaban; (3) *entry data*, berupa pemasukan data ke dalam program statistik; (4) *cleaning*, guna memastikan tidak terdapat kesalahan dalam proses input; serta (5) tabulasi data, yaitu penyusunan data ke dalam tabel distribusi frekuensi.

Analisis univariat bertujuan menggambarkan karakteristik responden beserta distribusi frekuensi setiap variabel penelitian melalui statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen, digunakan uji korelasi Spearman karena data berskala ordinal, dengan batas signifikansi $p < 0,05$. Adapun untuk mengidentifikasi faktor yang paling berpengaruh terhadap kelelahan akademik, digunakan regresi logistik ordinal. Model ini dipilih karena variabel dependen berskala ordinal dengan beberapa kategori, dan nilai Odds Ratio (OR) dipakai untuk mengukur kekuatan pengaruh masing-masing variabel independen.

Persetujuan etik penelitian ini telah diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon, yang tertuang dalam surat resmi bernomor No.06/EC/FKUGJ/III/2025. Selanjutnya, peneliti telah selesai melakukan pengumpulan data menggunakan kuisisioner pada mahasiswa FK UGJ. Peneliti berkomitmen penuh untuk menjaga kerahasiaan seluruh data responden sesuai dengan prinsip etika penelitian yang berlaku. Semua informasi yang diperoleh dari responden hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan tidak akan disampaikan kepada pihak mana pun yang tidak memiliki kepentingan terhadap penelitian ini.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Gunung Jati (UGJ) Cirebon pada bulan Juni 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa setelah kegiatan perkuliahan selesai, dengan tujuan untuk meminimalkan gangguan terhadap proses belajar mengajar. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 266 mahasiswa.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis data, karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan tingkat studi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gunung Jati. Jumlah total subjek yang terlibat adalah 266 mahasiswa, dengan distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Studi

Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
1	58	21,8
2	76	28,6
3	64	24,1
4	68	25,6
Total	266	100,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat studi terbanyak berasal dari tingkat 2 sebanyak 76 mahasiswa (28,6%), disusul oleh tingkat 4 sebanyak 68 mahasiswa (25,6%), tingkat 3 sebanyak 64 mahasiswa (24,1%), dan tingkat 1 sebanyak 58 mahasiswa (21,8%). Dengan demikian, subjek penelitian ini mencakup mahasiswa dari berbagai tingkat studi yang relatif seimbang.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	%
---------------	---	---

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June

DOI: 10.21070/acopen.11.2026.14357

Laki-laki	106	39,8
Perempuan	160	60,2
Total	266	100,0

Hasil di atas menjelaskan dari 266 responden, 160 responden adalah perempuan (60,2%) dan 106 responden adalah laki-laki (39,8%). Hasilnya, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17-19	79	29
20-22	181	68,1
23-25	6	2,9
26-28	0	0
Total	266	100

Berdasarkan data di atas, sebagian besar subjek penelitian berusia 20 sampai 22 tahun. Secara keseluruhan, subjek penelitian ini didominasi oleh kelompok usia muda, dengan sebagian besar berusia antara 17 tahun hingga 19 tahun dan 20 tahun hingga 22 tahun .

Distribusi Frekuensi Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ

Uraian variabel dalam analisis statistik deskriptif pada penelitian ini mencakup berbagai ukuran seperti kategori ordinal yaitu *Tidak ada tanda-tanda burnout*, *Waspada*, *Risiko Tinggi*, dan *Burnout* dan *burnout* termanifestasikan dalam masalah fisik dan jiwa. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai derajat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan tingkat burnout

Kriteria <i>Burnout</i>	Tingkat 1	Tingkat 2	Tingkat 3	Tingkat 4	Total
Tidak ada tanda-tanda <i>burnout</i>	6	9	6	13	34
Waspada	15	11	14	18	58
Risiko tinggi	18	19	26	29	92
<i>Burnout</i>	19	37	18	8	82
<i>burnout</i> termanifestasikan dalam masalah fisik dan jiwa	0	0	0	0	0
Total	58	76	64	68	266

Hasil menunjukkan bahwa dari 266 subjek dengan tingkatan yang berbeda, mayoritas mahasiswa mahasiswa berada pada kategori *Risiko Tinggi* sebanyak 92 mahasiswa, pada tingkat 4 terdapat 29 mahasiswa yang mengalami *risiko tinggi*. Pada kategori *Burnout* didapatkan sebanyak 82 mahasiswa yang di dominasi oleh mahasiswa tingkat 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan gejala *academic burnout* atau berisiko tinggi mengalaminya.

Distribusi Frekuensi Problem-focused coping pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ

Deskripsi variabel *Problem-Focused Coping* dikategorikan ke dalam tiga kategori ordinal, yaitu Rendah, Sedang, dan Tinggi. Analisis ini dilakukan untuk melihat sejauh mana mahasiswa menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah dalam menghadapi tekanan akademik.

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan tingkat problem-focused coping

Kategori <i>Problem-focused coping</i>	F	%
Rendah	54	20,3
Sedang	139	52,3
Tinggi	73	27,4
Total	266	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori *Sedang* dalam menggunakan *problem-focused coping*, yaitu sebanyak 139. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki kemampuan cukup dalam mengelola masalah akademik melalui pendekatan yang berfokus pada solusi.

Distribusi Frekuensi Resilience pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ

Variabel *resilience* dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu *Kurang*, *Cukup*, dan *Baik*. Analisis ini bertujuan untuk melihat sejauh mana mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dan beradaptasi terhadap tekanan atau tantangan akademik.

Tabel 6. *Distribusi responden berdasarkan tingkat resilience*

Kategori Resilience	F	%
Kurang	50	18,8
Cukup	159	59,8
Baik	57	21,4
Total	266	100,0

Dari grafik di atas terlihat bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *resilience* dalam kategori *Cukup*, yaitu sebanyak 159 individu (59,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan adaptif yang cukup dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun masih terdapat sebagian yang memiliki tingkat *resilience* yang rendah.

Distribusi Frekuensi Social Support pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ

Kajian ini membagi variabel *social support* menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Klasifikasi ini digunakan dalam proses analisis guna mengevaluasi tingkat persepsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati terhadap keberadaan *social support* yang mereka terima, baik dari keluarga, rekan sebaya, maupun institusi tempat mereka menempuh pendidikan.

Tabel 7. *Distribusi responden berdasarkan tingkat social support*

Kategori Social support	F	%
Rendah	53	19,9
Sedang	139	52,3
Tinggi	74	27,8
Total	266	100,0

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa *social support* dalam kategori *Sedang*, sebanyak 139 orang. Data ini mengindikasikan secara umum mahasiswa FK UGJ memiliki akses pada *social support* yang cukup, meskipun terdapat kelompok mahasiswa yang mengalami kekurangan dalam hal dukungan dari lingkungan sosial mereka.

Hubungan antara Social Support dengan Academic Burnout

Hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *academic burnout* dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Uji *Spearman* digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar dua variabel ordinal yang bersifat *monotonic*.

Tabel 8. *Hubungan Social Support dan Academic Burnout*

<i>Social support</i>	<i>Academic Burnout</i>												P Value	r
	Tidak ada tanda-tanda burnout		Waspada		Risiko Tinggi		Burnout		Burnout fisik, jiwa		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	1	1,9	3	5,7	15	28,3	34	64,2	0	0	53	19,9	0,000	0,613
Sedang	1	0,7	29	20,9	63	45,3	46	33,1	0	0	139	52,3		
Tinggi	32	43,2	26	35,1	14	18,9	2	2,7	0	0	74	27,8		
Total	34	43,2	58	21,8	92	34,6	82	30,8	0	0	266	100		

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan tingkat *social support rendah* mayoritas berada pada kategori burnout (64,2%), sedangkan mahasiswa dengan *social support tinggi* sebagian besar berada pada kategori "Tidak ada tanda-tanda burnout" (43,2%) dan "Waspada" (35,1%).

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June

DOI: 10.21070/acopen.11.2026.14357

Hasil uji *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,613 dengan signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara *social support* dengan *academic burnout*. Artinya, tingkat *academic burnout* mahasiswa dapat menurun dengan meningkatnya *social support* yang mereka terima.

Hubungan antara Problem-Focused Coping dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ

Analisis *crostabulasi* dilakukan terlebih dahulu untuk memberikan gambaran distribusi data antar kategori.

Tabel 9. Hubungan *problem-focused coping* dan *academic burnout*

Problem focused coping	Academic Burnout												P Value	r
	Tidak ada tanda-tanda burnout		Waspada		Risiko Tinggi		Burnout		Burnout fisik, jiwa		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	0	0,0	2	3,7	10	18,5	42	77,8	0	0	54	20,3	0,000	0,634
Sedang	2	1,4	35	25,2	66	47,5	36	35,9	0	0	139	52,3		
Berat	32	43,8	21	28,8	16	21,9	4	5,5	0	0	73	27,4		
Total	34	12,8	58	21,8	92	34,6	82	30,8	0	0	266	100		

Dari data yang ada tampak bahwa mahasiswa dengan *problem-focused coping* yang minim sebagian besar mengalami *burnout* (77,8%), sedangkan mereka yang memiliki coping tinggi justru didominasi oleh kategori "Tidak ada tanda-tanda *burnout*" (43,8%) dan "Waspada" (28,8%).

Analisis menggunakan korelasi *Spearman* menghasilkan koefisien sebesar -0,634 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan bermakna antara strategi coping yang terfokus pada penyelesaian masalah dan tingkat *academic burnout*. Artinya, mahasiswa yang memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam menggunakan *problem-focused coping* cenderung mengalami *academic burnout* yang lebih rendah.

Hubungan antara Resilience dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ

Sebelum dilakukan uji korelasi, data disajikan terlebih dahulu dalam bentuk *crostabulasi* untuk menggambarkan distribusi antar kategori.

Tabel 10. Hubungan *resilience* dan *academic burnout*

Problem focused coping	Academic burnout		Waspada		Risiko Tinggi		Burnout		Burnout fisik, jiwa		Total		P value	r
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Kurang	0	0,0	4	8,0	18	36,0	28	56,0	0	0	50	18,8	0,000	0,634
Cukup	0	0,0	39	23,5	70	44,0	50	31,4	0	0	159	59,8		
Baik	34	59,6	15	26,3	4	7,0	4	7,0	0	0	54	21,4		
Total	34	12,8	58	21,8	92	34,6	82	30,8	82	30,8	266	100		

Dari tabel di atas terlihat bahwa mahasiswa dengan *resilience kurang* didominasi oleh kategori *burnout* (56,0%) dan risiko tinggi (36,0%). Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *resilience* dengan *burnout* ($r = -0,567$, $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi tingkat *resilience* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *academic burnout*.

Analisis Multivariat: Pengaruh Social support, Problem-focused coping, dan Resilience, terhadap Academic burnout

Untuk mengetahui pengaruh ketiga variabel independen (*social support*, *problem-focused coping*, dan *resilience*) terhadap variabel dependen (*academic burnout*), dilakukan analisis multivariat menggunakan *ordinal regression (PLUM)* dengan fungsi link logit. Metode ini dipilih karena variabel dependen (*academic burnout*) berskala ordinal.

Tabel 11. Analisis Multivariat

Variabel	Kategori	Exp (B)	S.E	Wald	df	Sig.	Lower	Upper
<i>Problem-Focused Coping</i>	1	23.01	0.5	39.322	1	0	2.157	4.118
	2	3.658	0.348	13.911	1	0	0.615	1.978
<i>Resilience</i>	1	36.91	0.532	45.989	1	0	2.566	4.652
	2	13.108	0.439	34.294	1	0	1.712	3.435
<i>Social support</i>	1	11.421	0.475	26.3	1	0	1.505	3.368
	2	4.582	0.365	17.37	1	0	0.806	2.237
Variabel	Kategori	Exp (B)	S.E	Wald	df	Sig.	Lower	Upper

Catatan: Kategori 3 dari masing-masing variabel adalah referensi, maka tidak ditampilkan karena bernilai 0.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa ketiga variabel, yaitu *problem-focused coping*, *resilience* dan *social support*, berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Pada variabel *problem-focused coping*, kategori 1 memiliki nilai Exp(B) sebesar 23.010 dan kategori 2 sebesar 3.658 dibandingkan dengan kategori referensi (kategori 3). Pada variabel *resilience* kategori 1 menunjukkan nilai Exp(B) sebesar 36.910 dan kategori 2 sebesar 13.108. Sedangkan pada variabel *social support*, kategori 1 memiliki nilai Exp(B) sebesar 11.421 dan kategori 2 sebesar 4.582. Dari ketiga variabel tersebut, *resilience* memiliki nilai Exp(B) tertinggi, yang menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *resilience* merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap meningkatnya risiko *academic burnout* pada responden.

B. Pembahasan

Prevalensi Kelelahan Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

Hasil penelitian ini membuka gambaran yang cukup mengkhawatirkan tentang kondisi kesehatan mental mahasiswa kedokteran FK UGJ. Sebanyak 65,4% mahasiswa berada dalam kategori risiko tinggi (34,6%) atau sudah mengalami kelelahan akademik (30,8%), sementara hanya 12,8% yang tidak menunjukkan tanda-tanda *burnout* sama sekali. Angka ini sejalan dengan penelitian global yang melaporkan prevalensi 50 hingga 60 persen pada mahasiswa kedokteran,^[3] namun lebih rendah dibandingkan data multinasional dari sembilan negara termasuk Indonesia yang mencapai angka lebih tinggi.^[4] Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi metodologi pengukuran, instrumen yang digunakan, dan karakteristik institusi penelitian.

Tingginya angka ini dapat dipahami jika kita melihat beratnya beban yang dihadapi mahasiswa kedokteran setiap harinya. Secara teoritis, *academic burnout* didefinisikan sebagai gabungan dari kelelahan emosional, sinisme, dan rendahnya efikasi diri yang muncul karena ketidakmampuan dalam mengelola tekanan belajar secara efektif dalam jangka waktu panjang.^[2] Mahasiswa yang terus-menerus berada di bawah tekanan akademik tanpa ruang pemulihan yang cukup akan perlahan kehilangan minat, komitmen, dan kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka sendiri.^[22] Kondisi ini selaras dengan konsep *burnout* yang dijelaskan oleh *World Health Organization* sebagai fenomena yang ditandai oleh kelelahan berlebih akibat tuntutan lingkungan belajar yang intensif.^[22]

Tekanan akademik tidak dialami secara merata oleh semua mahasiswa. Data penelitian menunjukkan bahwa *burnout* paling banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat 2, yaitu 37 dari 82 mahasiswa yang mengalami *burnout* berasal dari angkatan ini. Berbeda dengan itu, mahasiswa tingkat 4 lebih banyak masuk kategori risiko tinggi, dengan 29 orang tercatat di kelompok tersebut. Temuan ini memberi gambaran bahwa ada periode tertentu dalam masa studi yang lebih rentan memicu kelelahan akademik pada mahasiswa. Mahasiswa tingkat 2 diperkirakan sedang berada pada titik paling berat dalam proses adaptasi mereka, seiring dengan meningkatnya kompleksitas sistem pembelajaran dan bertambahnya volume materi yang harus dikuasai. Adapun mahasiswa tingkat 4 menghadapi tekanan tersendiri berupa persiapan ujian komprehensif menjelang transisi ke tahap klinik yang penuh tantangan. Faktor-faktor internal seperti stres psikologis, *resilience* yang rendah, dan mekanisme koping yang kurang efektif menjadi penyebab utama tingginya angka *burnout* pada kedua kelompok tersebut.^[15] Temuan ini juga sejalan dengan studi terkini di China yang menemukan bahwa tuntutan kurikulum yang ketat, beban praktik klinis, dan kelelahan emosional menjadi prediktor signifikan *burnout* mahasiswa kedokteran dengan prevalensi mencapai 50 persen.^[23]

Peran Protektif Dukungan Sosial sebagai Jaring Pengaman Psikologis

Tidak ada manusia yang mampu menanggung beban sendirian, dan temuan penelitian ini membuktikan hal tersebut secara empiris. Korelasi negatif yang kuat antara *social support* dengan kelelahan akademik ($r = -0,613$; $p < 0,001$) menegaskan bahwa kehadiran orang-orang yang mendukung di sekitar mahasiswa berperan nyata sebagai pelindung psikologis terhadap stres. *Social support* sendiri didefinisikan sebagai perasaan bahwa seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang-orang yang berperan dalam hidupnya, termasuk keluarga, teman, dan lingkungan akademik. Dukungan yang diterima dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasional membantu mahasiswa memperkuat ketahanan mental ketika menghadapi tekanan akademik.^[24]

Data penelitian ini memberikan gambaran yang sangat jelas tentang betapa berpengaruhnya dukungan sosial. Dari 53

mahasiswa dengan dukungan sosial rendah, 64,2% mengalami *burnout* penuh. Angka ini berbanding terbalik dengan kelompok mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi, di mana 43,2% di antaranya tidak menunjukkan tanda-tanda *burnout* sama sekali dan 35,1% hanya berada pada kategori waspada. Dukungan keluarga memberikan stabilitas emosional yang menjadi fondasi ketahanan mental, dukungan teman sebaya memfasilitasi pembelajaran kolaboratif dan validasi pengalaman, sementara dukungan institusional menyediakan sumber daya praktis bagi mahasiswa yang tengah menghadapi kesulitan akademik.[24]

Dukungan sosial memengaruhi kelelahan akademik lewat dua jalur: regulasi emosi dan cara mahasiswa memaknai beban studi. Mahasiswa dengan hubungan yang hangat bersama keluarga dan teman sebaya lebih leluasa mengungkapkan tekanan yang mereka rasakan, mendapat pengakuan atas perasaan itu, dan bisa meminta bantuan konkret ketika tuntutan akademik menumpuk. Saat ujian blok tiba, mereka yang mendapat dukungan emosional dari keluarga dilaporkan tidak segelisah rekan-rekannya dan lebih stabil dalam performa. Novitasari et al. mencatat bahwa dukungan sosial tidak sekadar menekan emotional exhaustion, melainkan juga mendorong academic engagement mahasiswa kesehatan.[25] Di lingkungan pendidikan kedokteran yang kompetitif, kehadiran orang-orang suportif di sekitar mahasiswa menjadi penyangga penting agar mereka tidak terperosok ke dalam isolasi psikologis dan rasa tidak mampu yang lazim menyertai kondisi *burnout*.

Meskipun demikian, perlu dipahami bahwa *social support* bukanlah solusi tunggal yang dapat sepenuhnya mencegah *burnout*. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial pun tetap bisa mengalami kelelahan akademik, terutama jika tekanan yang dihadapi sudah melampaui kapasitas adaptasinya. Efektivitas *social support* sangat bergantung pada kondisi psikologis individu dan besarnya beban yang dipikulnya.[26] Hal ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa pascasarjana di Eropa selama pandemi COVID-19 yang menemukan bahwa *social support* yang dimediasi oleh coping dan dukungan keluarga berhubungan negatif dengan *academic burnout*, menunjukkan bahwa interaksi sosial yang kaya dapat memperkecil risiko *burnout*. [27] Temuan serupa juga ditemukan dalam studi pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan korelasi signifikan antara *social support* dan penurunan tingkat *academic burnout*. [28]

Kelompok dengan dukungan sosial rendah, yang mencakup 19,9% mahasiswa, menunjukkan kerentanan paling tinggi terhadap *burnout* sehingga menjadi prioritas utama yang perlu ditangani. Untuk itu, institusi perlu membangun program dukungan sosial yang terstruktur. Wujudnya bisa bermacam-macam: pendampingan oleh mahasiswa senior, kelompok belajar yang difasilitasi, atau layanan konseling akademik yang dapat diakses mahasiswa tanpa rasa takut akan stigma. Langkah-langkah tersebut perlu diimplementasikan sedini mungkin agar kondisi mahasiswa dalam kelompok rentan ini tidak mengalami perburukan lebih lanjut. Temuan ini memperkuat pentingnya membangun budaya akademik yang suportif melalui peer-support system, mentoring akademik, dan pendekatan pembelajaran kolaboratif dalam pendidikan kedokteran.

Strategi Koping sebagai Mekanisme Adaptif Aktif

Cara seseorang merespons tekanan akan sangat menentukan seberapa jauh tekanan itu berdampak pada dirinya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping yang berfokus pada masalah memiliki korelasi negatif terkuat dengan kelelahan akademik ($r = -0,634$; $p < 0,001$) di antara ketiga variabel yang diteliti. *Problem-focused coping* adalah strategi aktif yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan melalui pencarian solusi yang terarah, seperti menyusun rencana, mencari informasi yang relevan, mengendalikan situasi, dan mengambil tindakan langsung untuk mengatasi sumber masalah.[29] Strategi ini mencakup dimensi active coping, planning, restraint, dan seeking social support for instrumental reasons yang semuanya bersifat proaktif terhadap stresor akademik.[29]

Strategi *problem-focused coping* pada dasarnya mendorong mahasiswa untuk memperlakukan tekanan akademik sebagai masalah yang bisa dipecahkan, bukan sekadar dihindari. Mahasiswa yang menggunakannya cenderung membuat rencana belajar, menetapkan prioritas, aktif mencari bantuan saat kesulitan, dan secara berkala mengevaluasi cara belajar mereka sendiri. Berbeda dengan itu, mahasiswa yang bergantung pada coping maladaptif seperti avoidance atau procrastination justru lebih rentan mengalami stres yang menumpuk dan kelelahan emosional. Mahasiswa yang merespons kegagalan ujian dengan mengevaluasi strategi belajarnya dan berdiskusi dengan dosen pembimbing menunjukkan pemulihan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang memilih menjauh dari kegiatan akademik. Ogoma dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran di Kenya menemukan bahwa penggunaan coping aktif berhubungan dengan menurunnya emotional exhaustion sekaligus meningkatnya personal accomplishment.[30]

Temuan data penelitian ini mengungkapkan pola yang cukup signifikan. Sebanyak 77,8% dari 54 mahasiswa yang memiliki skor *problem-focused coping* rendah teridentifikasi mengalami *burnout* secara penuh menjadikannya proporsi tertinggi di antara kelompok koping lainnya. Kondisi sebaliknya tampak pada kelompok mahasiswa dengan skor koping tinggi, di mana 43,8% dari 73 mahasiswa tidak menunjukkan gejala *burnout* sama sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kapasitas koping tinggi cenderung merespons tekanan akademik dengan pendekatan yang lebih terorganisasi antara lain melalui penyusunan jadwal belajar yang sistematis, pengelolaan waktu yang efisien, serta kecenderungan untuk secara aktif mencari solusi ketika menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini membantu mereka menjaga kestabilan emosional dan tetap fokus pada tujuan akademik.[31] Sebaliknya, mahasiswa dengan koping rendah lebih rentan menunjukkan reaksi emosional negatif dan kecenderungan menghindari masalah, yang justru memperburuk akumulasi stres dari waktu ke waktu.

Berbagai penelitian mendukung temuan ini. Penelitian Ogoma pada mahasiswa kedokteran di Kenya menunjukkan bahwa penerapan *problem-focused coping* secara signifikan menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan pencapaian personal, dua elemen utama yang terdampak oleh *burnout*. [30] Penelitian Lusi juga menyebutkan bahwa kemampuan berpikir logis dan menyusun rencana solusi membuat mahasiswa lebih tahan terhadap tekanan dibandingkan mereka yang hanya berfokus pada emosi atau menghindari masalah.[11] Penelitian Raharjo dan Prahara pada mahasiswa yang bekerja turut mengidentifikasi bahwa *problem-focused coping* berperan dalam menekan tingkat *academic burnout* melalui peningkatan kemampuan penyesuaian diri secara kognitif dan emosional.[29]

Masih terdapatnya 20,3% mahasiswa dengan kemampuan koping rendah menjadi sinyal yang perlu ditindaklanjuti. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh rendahnya efikasi diri, kurangnya *social support*, atau ketidakbiasaan mahasiswa dalam menggunakan strategi pemecahan masalah yang sistematis.[12] Pelatihan keterampilan *problem-focused coping* melalui *workshop* manajemen stres, modul teknik belajar efektif, dan program pengembangan efikasi diri yang diintegrasikan ke [ISSN 2714-7444 \(online\)](https://acopen.umsida.ac.id), <https://acopen.umsida.ac.id>, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

dalam kurikulum dapat menjadi langkah konkret untuk meningkatkan kapasitas coping mahasiswa sejak awal masa studi. Oleh karena itu, keterampilan coping tidak dapat dianggap sebagai kemampuan individual semata, tetapi perlu dikembangkan secara sistematis melalui pelatihan akademik dan psikologis yang terintegrasi dalam kurikulum.

Ketahanan sebagai Fondasi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Kedokteran

Di antara ketiga faktor protektif yang diteliti, *resilience* tampil sebagai penentu terkuat. Ketahanan psikologis teridentifikasi sebagai prediktor paling dominan terhadap kelelahan akademik dengan nilai OR = 36,910 untuk kategori rendah, jauh melampaui *problem-focused coping* (OR = 23,010) dan *social support* (OR = 11,421). Artinya, mahasiswa dengan *resilience* rendah memiliki risiko *burnout* 36,9 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan *resilience* tinggi, setelah dikontrol variabel lainnya. Angka ini berbicara banyak tentang betapa fundamentalnya peran ketahanan psikologis dalam kehidupan akademik mahasiswa kedokteran.

Resilience didefinisikan sebagai proses dinamis di mana individu menunjukkan kemampuan adaptasi ketika mengalami kesulitan.[14] Mahasiswa yang tangguh secara akademik mampu bangkit dari kegagalan, mempertahankan semangat belajar, dan tetap optimistis meskipun menghadapi hambatan yang berat.[32] *Resilience* dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu *I Have* yang mencakup dukungan eksternal seperti keluarga atau teman yang dapat dipercaya, *I Am* yang meliputi kekuatan diri seperti kepercayaan diri, optimisme, dan rasa tanggung jawab, serta *I Can* yang mencerminkan kemampuan interpersonal dan keterampilan pemecahan masalah.[26] Ketiga elemen ini secara bersama-sama membentuk ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Ketahanan psikologis memungkinkan mahasiswa mempertahankan fungsi akademik meski tekanan yang dihadapi intens dan berlangsung lama. Mahasiswa yang resiliensinya tinggi cenderung mampu melakukan reframing positif, memiliki efikasi diri yang lebih kuat, dan melihat kegagalan sebagai bagian wajar dari proses belajar. Mahasiswa yang mendapat nilai ujian rendah tetapi tetap mau belajar dan mengevaluasi diri secara jujur menggambarkan ciri-ciri tersebut secara konkret. Penelitian Awad pada mahasiswa kedokteran di Arab Saudi menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif utama terhadap *burnout*, sebab membantu mereka mengelola stres akademik secara adaptif dan menjaga keseimbangan psikologis.[1] Resiliensi dengan demikian tidak berhenti pada kemampuan bertahan, tetapi meluas pada kapasitas berkembang di tengah tekanan pendidikan kedokteran.

Data penelitian ini menunjukkan betapa rentannya mahasiswa dengan *resilience* rendah. Dari 50 mahasiswa dalam kelompok ini, 56% mengalami *burnout* penuh dan 36% berada pada kategori risiko tinggi, sehingga total 92% mahasiswa dengan *resilience* rendah berada pada zona berbahaya. Mahasiswa dengan *resilience* rendah cenderung menunjukkan sikap pesimis, mudah kehilangan motivasi, dan kesulitan mempertahankan fokus belajar yang pada akhirnya memperbesar risiko *burnout* secara signifikan.[32] Temuan ini konsisten dengan penelitian Al-Awad pada mahasiswa kedokteran Arab Saudi yang menunjukkan bahwa *resilience* berperan penting dalam menentukan tingkat *burnout*, dengan mahasiswa yang memiliki *resilience* sedang menunjukkan tekanan psikologis yang lebih tinggi.[1] Penelitian pada mahasiswa di Istanbul selama pandemi COVID-19 juga menemukan bahwa *resilience* bersama dengan *social support* turut menjelaskan sebagian besar variasi dalam *academic burnout*. [33]

Melihat dominasi peran *resilience* ini, program penguatan ketahanan psikologis perlu menjadi prioritas utama institusi pendidikan kedokteran. Intervensi berbasis bukti yang dapat diimplementasikan mencakup pelatihan *mindfulness* dan regulasi emosi yang terjadwal secara rutin, sesi terapi kognitif-perilaku kelompok yang difasilitasi oleh psikolog klinis, program pengembangan efikasi diri melalui pencapaian target akademik secara bertahap, serta skrining ketahanan pada awal masa studi untuk mengidentifikasi secara dini mahasiswa yang paling berisiko. Penguatan resiliensi sejak awal masa pendidikan kedokteran menjadi strategi preventif penting untuk menjaga keberlanjutan kesehatan mental mahasiswa hingga tahap profesi.

Interaksi Ketiga Faktor Protektif dan Implikasi Intervensi

Salah satu pesan terpenting dari penelitian ini adalah bahwa tidak ada satu faktor tunggal yang cukup untuk mencegah *burnout*. Analisis multivariat mengungkapkan bahwa ketiga faktor protektif berkontribusi secara independen dan signifikan terhadap pencegahan kelelahan akademik. *Resilience* sebagai kapasitas internal individu perlu didukung oleh *social support* sebagai sumber daya eksternal, dengan *problem-focused coping* sebagai mekanisme yang menghubungkan keduanya dalam menghadapi stresor akademik secara nyata. Penelitian Chen et al. mendukung kerangka ini dengan menunjukkan bahwa *social support* dapat meningkatkan keterlibatan akademik melalui mediasi kepuasan hidup dan motivasi yang pada akhirnya memperkuat kapasitas adaptif mahasiswa.[26]

Implikasi praktis dari temuan ini cukup jelas. Institusi pendidikan kedokteran perlu mengembangkan program kesehatan mental yang terintegrasi dengan tiga komponen utama. Pertama, program penguatan *resilience* individual yang mencakup pelatihan *mindfulness* terstruktur, sesi terapi kognitif kelompok, dan lokakarya pengembangan efikasi diri yang dijadwalkan dalam kalender akademik. Langkah kedua adalah memperkuat dukungan sosial bagi mahasiswa. Program mentoring antara mahasiswa senior dan mahasiswa baru bisa menjadi pintu masuk yang praktis, terutama bila didukung kelompok sebaya yang terfasilitasi dan layanan konseling yang benar-benar mudah dijangkau. Terpisah dari itu, keterampilan coping seharusnya masuk ke kurikulum sebagai bagian utuh, bukan sekadar sisipan. Fokusnya mencakup pengelolaan waktu, cara belajar yang efektif, serta strategi nyata untuk menghadapi tekanan akademik. Keseluruhan program tersebut sebaiknya mulai diperkenalkan sejak mahasiswa memasuki tahun pertama dan dijalankan secara konsisten dan berkesinambungan bukan sekadar kegiatan yang bersifat insidental dan berpotensi menambah tekanan yang sudah dirasakan oleh mahasiswa.

Keterbatasan dan Arah Penelitian Mendatang

Seperti halnya penelitian lain, studi ini juga memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan secara jujur. Desain *cross-sectional* yang digunakan tidak memungkinkan untuk menentukan hubungan kausalitas antarvariabel, sehingga penelitian longitudinal seperti *cohort study* diperlukan untuk memahami dinamika temporal kelelahan akademik dan

efektivitas intervensi yang diterapkan. Penggunaan kuesioner *self-report* juga rentan terhadap bias respons sosial, meskipun anonimitas responden telah dijaga sepenuhnya selama proses pengumpulan data.

Fokus pada satu institusi membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya sebaiknya mencakup sampel dari berbagai institusi pendidikan kedokteran dengan karakteristik yang berbeda agar hasilnya dapat dimanfaatkan secara lebih luas. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji tiga variabel protektif, sehingga penambahan variabel lain seperti stres psikologis, efikasi diri, atau profil kepribadian dalam model penelitian berikutnya dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran.

Simpulan

Penelitian terhadap 266 mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati menunjukkan prevalensi kelelahan akademik yang tinggi, dengan 65,4% mahasiswa berada pada kategori risiko tinggi atau mengalami burnout. Dukungan sosial, problem-focused coping, dan resiliensi terbukti memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *academic burnout*, dengan resiliensi menjadi faktor protektif paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh interaksi faktor individual dan lingkungan sosial secara simultan.

Institusi pendidikan kedokteran perlu mengembangkan program kesehatan mental yang terintegrasi dalam sistem akademik, bukan sekadar program tambahan yang berdiri sendiri. Penguatan sistem mentoring dan penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah dijangkau mahasiswa menjadi langkah awal yang konkret. Pelatihan coping strategy dan pengembangan resiliensi dapat dimasukkan ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan, seiring dengan upaya menciptakan lingkungan akademik yang benar-benar suportif. Di sisi lain, skrining psikologis rutin perlu dijalankan secara konsisten agar mahasiswa yang berisiko dapat dikenali lebih awal dan mendapat intervensi preventif sebelum masalah yang dihadapi semakin berat. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kualitas calon dokter dan pelayanan kesehatan di masa depan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Secara khusus, ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian. Terima kasih kepada Komisi Etik Penelitian FK UGJ yang telah memberikan persetujuan etik untuk pelaksanaan penelitian ini.

References

- [1] F. A. Al-Awad, "Academic Burnout, Stress, and the Role of Resilience in a Sample of Saudi Arabian Medical Students," *Med. Arch.*, vol. 78, no. 1, pp. 39–43, 2024, doi: 10.5455/medarh.2024.78.39-43.
- [2] Z. Liu, Y. Xie, Z. Sun, D. Liu, H. Yin, and L. Shi, "Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study," *BMC Med. Educ.*, vol. 23, no. 1, pp. 1–13, 2023, doi: 10.1186/s12909-023-04316-y.
- [3] L. M. Muntean, A. Nireștean, A. Sima-Comaniciu, M. Mărușteri, C. A. Zăgan, and E. Lukacs, "The Relationship between Personality, Motivation and Academic Performance at Medical Students from Romania," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 15, p. 8993, Jul. 2022, doi: 10.3390/ijerph19158993.
- [4] M. Kadhum et al., "Wellbeing, burnout and substance use amongst medical students: A summary of results from nine countries," *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 68, no. 6, pp. 1218–1222, Sep. 2022, doi: 10.1177/00207640221094955.
- [5] F. K. Triyana Harlia Putri, Zehro Masitoh, "Faktor Yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 11, no. 2, pp. 379–386, 2023.
- [6] N. L. P. A. Redityani and L. K. P. A. Susilawati, "Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *J. Psikol. Udayana*, vol. 8, no. 1, p. 86, Apr. 2021, doi: 10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09.
- [7] M. Theodoratou et al., "Emotion-focused coping, social support and active coping among University students: gender differences," *J. Psychol. Clin. Psychiatry*, vol. 14, no. 1, pp. 5–9, 2023, doi: 10.15406/jpcpy.2023.14.00720.
- [8] L. F. Fun, I. A. N. Kartikawati, L. Imelia, and F. Silvia, "Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas 'X' Bandung," *Mediapsi*, vol. 7, no. 1, pp. 17–26, 2021, doi: 10.21776/ub.mps.2021.007.01.3.
- [9] Y. Ye, X. Huang, and Y. Liu, "Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 14, pp. 335–344, 2021, doi: 10.2147/PRBM.S300797.
- [10] U. M. Chukwuemeka, U. P. Okonkwo, C. J. Njoku, S. E. Igwe, T. J. Oyewumi, and D. C. Ugwuanyi, "Work-related stress, quality of life, and coping mechanism among lecturers in a Tertiary Educational Institution in Anambra State, Nigeria," *BMC Psychol.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: 10.1186/s40359-023-01114-5.
- [11] R. A. Lusi, "Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja," *Mediapsi*, vol. 7, no. 1, pp. 5–16, Jun. 2021, doi: 10.21776/ub.mps.2021.007.01.2.
- [12] L. N. Suardiantari and I. M. Rustika, "Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *J. Psikol. Udayana*, vol. 000, pp. 99–110, 2019.
- [13] S. Abreu Alves, J. Sival, L. Lucas Neto, J. Marôco, A. Gonçalves Ferreira, and P. Oliveira, "Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement," *BMC Med. Educ.*, vol. 22, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.1186/s12909-021-03094-9.
- [14] A. Anjum and S. S. Roman, "Exploring academic resilience and scientific epistemological views among undergraduate students," *i-manager's J. Educ. Psychol.*, vol. 16, no. 3, p. 61, 2023, doi: 10.26634/jpsy.16.3.18939.
- [15] E. Hwang and J. Kim, "Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience," *BMC Med. Educ.*, vol. 22, no. 1, pp. 1–10, 2022, doi: 10.1186/s12909-022-03422-7.
- [16] R. Ramadani, D. Fachruddin, and R. V. Meidianawaty, "The Correlation Between Big Five Personality Profile and

Burnout Incidence in Medical Students," *Int. J. Soc. Heal.*, vol. 3, no. 10, pp. 708–715, Oct. 2024, doi: 10.58860/ijsh.v3i10.250.

[17] D. Makwana, P. Engineer, A. Dabhi, and H. Chudasama, "Sampling Methods in Research: A Review," *Int. J. Trend Sci. Res. Dev.*, vol. 7, no. 3, pp. 762–768, 2023.

[18] F. Mochtar, "Gambaran Tingkat Intensitas Belajar terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.

[19] A. N. A. Saudi, R. S. Bintang, V. L. Loloallo, and N. I. Zainuddin, "Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *EDUKATIF J. ILMU Pendidik.*, vol. 6, no. 4, pp. 4266–4275, Jul. 2024, doi: 10.31004/edukatif.v6i4.7492.

[20] L. P. Christianto, *Modul Manual Alat Ukur: Academic Problem Focus Coping (APFC)*. Yogyakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2019.

[21] E. Prawita and A. Heryadi, "Analisis Validitas Konstruk dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi," *PSIMPHONI*, vol. 4, no. 1, p. 8, May 2023, doi: 10.30595/psimphoni.v4i1.14477.

[22] L. Kourea, E. C. Papanastasiou, L. V. Diaconescu, and O. Popa-Velea, "Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education," *Front. Psychol.*, vol. 14, no. October, pp. 1–8, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1239001.

[23] Q. Ma, "Predicting Physician Burnout Deterioration in Medical Students: A Model based on Academic Stress, Workload and Personal Characteristics," in *Proceedings of the 2025 International Conference on Big Data and Informatization Education*, New York, NY, USA: ACM, Feb. 2025, pp. 387–394. doi: 10.1145/3729605.3729674.

[24] R. Adolph, "濟無No Title No Title No Title," vol. 4, pp. 1–23, 2016.

[25] F. Ilda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Pantti Asuhan," *Intelektualita*, vol. 12, no. 2, pp. 153–169, 2023, doi: 10.22373/ji.v12i2.21652.

[26] A. Novitasari, "Prevalence of Burnout Syndrome Among Medical Students," *J. Pendidik. Kedokt. Indones.* *Indones. J. Med. Educ.*, vol. 13, no. 3, p. 231, Nov. 2024, doi: 10.22146/jpki.95790.

[27] C. Chen, F. Bian, and Y. Zhu, "The relationship between social support and academic engagement among university students: the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation," *BMC Public Health*, vol. 23, no. 1, pp. 1–13, 2023, doi: 10.1186/s12889-023-17301-3.

[28] D. Andrade, I. J. S. Ribeiro, V. Prémusz, and O. Maté, "Academic Burnout, Family Functionality, Perceived Social Support and Coping among Graduate Students during the COVID-19 Pandemic," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 20, no. 6, p. 4832, Mar. 2023, doi: 10.3390/ijerph20064832.

[29] R. Nur Aeni, I. Heri Susanti, and A. Sekar Siwi, "The Effect of Social Support on Academic Burnout of Final Year Students of the Undergraduate Nursing Study Program at Harapan Bangsa University," *PROMOTOR*, vol. 6, no. 5, pp. 522–525, Oct. 2023, doi: 10.32832/pro.v6i5.433.

[30] S. T. Raharjo and S. A. Prahara, "Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout," *J. Sudut Pandang*, vol. 2, no. 12, pp. 2798–2962, 2022.

[31] S. O. Ogoma, "Problem-focused Coping Controls Burnout in Medical Students: The Case of a Selected Medical School in Kenya," *J. Psychol. Behav. Sci.*, vol. 8, no. 1, 2020, doi: 10.15640/jpbs.v8n1a8.

[32] Y. A. Pambudhi, C. Marhan, L. Fajriah, and M. Abas, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Amal Pendidik.*, vol. 3, no. 2, p. 110, 2022, doi: 10.36709/japend.v3i2.22315.

[33] S. A. R. R. Putri and H. Laksmiwati, "Resiliensi akademik mahasiswa jurusan Psikologi Unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 7, pp. 27–35, 2022.

[34] P. Akçay, "The Effect of Social Support Perception and Resilience Levels of Prospective Teachers on Academic Burnout during the Pandemic Period," *Educ. Policy Anal. Strateg. Res.*, vol. 16, no. 4, pp. 234–254, Dec. 2021, doi: 10.29329/epasr.2021.383.13.