

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 *Burnout*

1.1.1 Definisi

Burnout merupakan suatu keadaan seseorang merasa lelah secara fisik dan emosional (Zannati, Nurhayati and Bhatara, 2024). *Burnout* memiliki tiga dimensi yaitu *emotional exhaustion*, *cynism*, dan *professional efficacy* (Putri, Amalia and Sari, 2021). *Burnout* pada mahasiswa atau *academic burnout* mengacu pada mahasiswa yang mempunyai perasaan yang lemah, pesimisme, dan efikasi diri yang rendah. Hal ini menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi karena stres yang diderita dalam jangka waktu yang lama dan menuntut keterlibatan emosional yang tinggi (Biremanoe, 2021). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik memiliki keinginan untuk tidak mengikuti materi dan berkontribusi di dalam kegiatan perkuliahan. Mahasiswa dengan sindrom *burnout* akademik akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mempelajari materi baru dan memiliki perasaan yang tidak berarti (Rahmatpour et al., 2019).

1.1.2 Dimensi *burnout*

Terdapat tiga dimensi *burnout* yaitu *exhaustion*, *cynism*, dan *Professional efficacy* (Maslach and Leiter, 2016).

1. *Exhaustion* (kelelahan emosional).

Exhaustion akan membuat individu merasakan perasaan secara berlebihan baik dari segi emosional maupun fisik. Kelelahan akan membuat seseorang merasa kekurangan energi untuk menghadapi pekerjaan atau orang lain untuk berintraksi. *Exhaustion* merupakan reaksi pertama

terhadap stres dari tuntutan pekerjaan atau perubahan besar. Seseorang yang mengalami *exhaustion* akan mencoba mengurangi stres emosional terhadap orang lain dengan cara memisahkan diri atau cenderung menutup diri dari lingkungan sekitarnya (lee & Aaforth dalam (Lestari and Purba, 2019)).

2. *Cynism* atau *depersonalisasi*.

Dimensi ini adalah sebuah komponen dari interpersonal dari kelelahan. *cynism* atau *depersonalisasi* didefinisikan sebagai respon ketidakpedulian terhadap pekerjaan yang dilakukan. Seseorang yang sedang mengalami dimensi ini akan menunjukkan sikap atau perilaku negatif atau tidak pantas, mudah marah, kehilangan idealisme, dan penghindaran interpersonal biasanya terhadap penggunaan jasa, pasien atau klien (lee & Aaforth dalam (Lestari and Purba, 2019)).

3. *Professional efficacy*.

Pada dimensi ini seseorang tercermin dalam *professional* yang negatif dalam mengevaluasi diri sendiri dan meragukan kemampuan diri untuk melakukan pekerjaan, serta memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengevaluasi hasil negatif. Hal ini juga menyebabkan penurunan produktivitas dan rendahnya kemampuan, semangat kerja yang rendah serta keterampilan *coping* yang rendah (lee & Aaforth dalam (Lestari and Purba, 2019)).

1.1.3 Faktor risiko *burnout academic*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout academic* yaitu:

1. Beban kerja dan tuntutan akademik

Beban kerja yang berlebihan dan tuntutan akademik yang besar merupakan penyebab utama terjadinya *burnout* pada mahasiswa. Tugas yang banyak, kegiatan yang padat dan tekanan untuk mencapai prestasi yang unggul menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan depersonalisasi (Badii *et al.*, 2022).

2. Dukungan *social*

Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen yang diperoleh mahasiswa dapat meningkatkan tingkat *burnout academic* pada mahasiswa menjadi tinggi. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stres dan kelelahan akademik. Dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa dapat menjadi energi untuk mencegah stres *burnout* akademik (Badii *et al.*, 2022).

3. Manajemen waktu yang buruk

Mahasiswa yang kesulitan dalam membagi waktu antara kehidupan pribadi dan akademik dapat menimbulkan *burnout*. Dikarenakan mahasiswa merasa kelelahan dan tidak memiliki waktu untuk kegiatan selain akademiknya (Badii *et al.*, 2022).

4. Kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih beresiko terkena *burnout* dikarenakan dengan berkurangnya waktu tidur dapat

mengurangi kemampuan untuk mengendalikan stres dan meningkatnya kelelahan emosional (Badii *et al.*, 2022).

5. Tingginya harapan *studi* mahasiswa.

Harapan yang tinggi dan perfeksionis yang ada dalam diri mahasiswa yang menyebabkan tingginya standar yang harus dicapai dalam masa kuliah dapat menyebabkan stres yang berlebih ketika mahasiswa tersebut gagal mencapai apa yang diharapkan (Badii *et al.*, 2022).

6. Faktor lingkungan

Lingkungan Pendidikan yang sangat kompetitif dan tidak mendukung dapat memperburuk stres dan *burnout*. Mahasiswa yang merasa suasana akademik yang penuh dengan tekanan kurangnya dukungan dari fakultas dapat mengakibatkan kelelahan pada mahasiswa (Badii *et al.*, 2022).

7. Faktor demografi

Meliputi jenis kelamin, tingkat studi, dan indeks prestasi mahasiswa, Berdasarkan beberapa hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik dipengaruhi oleh *self efficacy*, dukungan sosial, *coping stress*, kepribadian, *perfeksionisme*, *workload*, dan faktor demografi yang meliputi jenis kelamin, tingkat studi, dan indeks prestasi (Purnamasari, Fitriana and Ismah, 2024).

1.1.4 Gejala *burnout*

Menjelaskan bahwa terdapat beberapa gejala *burnout* yang biasa terjadi pada individu yang mengalami *burnout* seperti:

1. Kelelahan pikiran, hal ini berasal dari ketegangan yang berlebihan. Mahasiswa yang memiliki kelelahan yang berlebih menunjukkan beberapa gejala, diantaranya yaitu kesulitan berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas-tugas akademik, dan mudah lupa dengan materi.
2. Kelelahan emosional, hal ini merupakan respon utama dari stres disebabkan oleh tuntutan belajar yang besar, di mana mahasiswa merasa kelelahan untuk belajar ataupun bertemu orang lain dan tidak mampu untuk meluapkan dan memperbaiki rasa lelahnya. Pada kelelahan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pembelajaran, terbebani oleh materi, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong sesama.
3. Tidak mendatangkan sebuah hasil, yang dimaksud dalam gejala ini yaitu situasi di mana seseorang merasakan tidak ada kemajuan dalam belajar yang menyebabkan hasil tidak maksimal.

Berdasarkan gejala-gejala diatas dapat disimpulkan bahwa gejala akademik *burnout* dapat diketahui dari beberapa hal yaitu kelelahan baik secara fisik maupun mental yang di tandai dengan kelelahan pada semua indra tubuh, insomnia, murung, acuh, frustrasi, mudah marah, putus asa, sehingga tidak Bahagia dengan pencapaian akademik yang menurun (Arlinkasari and Akmal, 2017; Lee, Choi and Chae, 2017).

1.1.5 Karakteristik *burnout*

Seseorang yang mengalami *burnout* menunjukkan karakteristik sebagai berikut:

1. Kelelahan fisik seperti nyeri kepala, demam, sakit bagian punggung, tegang pada otot, sering flu, kesulitan tidur, dan rasa Lelah sepanjang hari.
2. Kelelahan emosional yaitu mudah tersinggung, mudah marah, terlihat gelisah, rasa putus asa tinggi, murung, tertekan dan tidak percaya diri.
3. Kelelahan mental dapat diketahui dari munculnya tidak peduli dengan lingkungan sekitar, berprasangka buruk pada orang lain, tidak memiliki semangat hidup dan merasa tidak Bahagia.

Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik biasanya menunjukkan ciri-ciri seperti merasakan tekanan akademik yang berat, tidak suka terhadap lingkungan akademik, tidak bersemangat dan antusias terhadap saat kuliah, serta tidak mengikuti perkuliahan karena merasa tidak ada manfaatnya, yang pada akhirnya mempengaruhi akademik. Mereka juga merasa bahwa perkuliahan hanya membuang-buang waktu, tidak bisa menyelesaikan tugas dan ujian yang diberikan, menjadi tidak suka terhadap hobinya, dan membatasi diri dari keluarga maupun teman (Lopez dan Garcia, 2019).

1.2 Indeks Prestasi

1.2.1 Definisi

Indeks prestasi merupakan penilaian rata-rata dari total mata kuliah yang sudah di lewati mahasiswa (Hasnawati, Syazali and Widodo, 2023). Hasil ini dijadikan tolak ukur dalam mengidentifikasi penguasaan materi mahasiswa

terhadap mata kuliah yang sudah diterima selama perkuliahan. Indeks prestasi akademik yang diperoleh mahasiswa dipengaruhi oleh seberapa besar pemahaman konsep – konsep kemampuan kognitif mahasiswa, keaktifan, dan keseriusan mahasiswa dalam perkuliahan. Pemahaman kognitif yang baik mempermudah mahasiswa memahami dan menguasai materi dengan mudah yang akan berpengaruh dengan indeks prestasi semester atau indeks prestasi kumulatif yang tinggi (Sultan Agung, 2023).

1.2.2 Pembagian Indeks Prestasi

Indeks prestasi dibedakan menjadi dua yaitu indeks prestasi semester dan indeks prestasi akumulatif (Utami et al., 2017).

1. Indeks Prestasi Semester

Indeks prestasi semester merupakan hasil dari penilaian pencapaian pembelajaran lulusan pada tiap semester. Indeks prestasi semester (IPS) ini sangat memengaruhi nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa. Tingkat keberhasilan mahasiswa dapat dilihat dari prestasi yang mahasiswa capai dan melalui indeks prestasi semester, dapat diamati dari perubahan tiap semesternya apakah ada peningkatan, penurunan, atau stabil.

2. Indeks Prestasi Kumulatif

Indeks prestasi kumulatif (IPK) adalah jumlah total mata kuliah yang diambil dari semester pertama hingga semester terakhir, dan dihitung dengan pembagian bobot prestasi tiap mata kuliah dikalikan dengan jumlah kreditnya, kemudian dibagi dengan total beban kredit

yang diambil. Indeks prestasi kumulatif (IPK) juga merupakan hasil dari kumulasi semua mata kuliah selama lebih dari satu semester.

1.2.3 Bobot Indeks Prestasi

Mahasiswa dinyatakan berhasil menempuh mata kuliah pada kisaran :

- Huruf A setara dengan angka 4, yakni dengan kategori sangat baik.
- Huruf B setara dengan angka 3, yakni dengan kategori baik.
- Huruf C setara dengan angka 2, yakni dengan kategori cukup.
- Huruf D setara dengan angka 1, yakni dengan kategori kurang.
- Huruf E setara dengan angka 0, yakni dengan kategori sangat kurang.

Menurut buku pedoman akademik Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yakni :

Tabel 2. 1 Bobot Indeks Prestasi

Nilai Angka	Nilai Huruf	Nilai Mutu	Kategori
80.00-100	A	4	Sangat baik
72.00-79.99	AB	3.5	Baik
64.00-71.99	B	3	Lebih dari cukup
56.00-63.99	BC	2.5	Cukup
48.00-55.99	C	2	Kurang
40.00-47.99	D	1	Sangat kurang
≤39,99	E	0	Gagal

Predikat kelulusan pada mahasiswa program sarjana dan diploma:

- 2,76 – 3,00 dinyatakan memuaskan
- 3,01 – 3,50 dinyatakan sangat memuaskan
- 3,51 – 4,00 dinyatakan pujian (*cumlaude*)

1.2.4 Faktor- faktor yang mempengaruhi Indeks Prestasi

Terdapat 2 jenis faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu faktor internal dan eksternal (Catur, Rahmatika and Oktaria, 2018)

- Faktor internal merupakan faktor yang bersal dari individu yaitu:

1. Psikologis

Faktor psikologis dapat menjadi penentu utama dalam menentukan intensitas belajar seseorang. Faktor psikologi seperti minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar seseorang (Samayta *et al.*, 2023).

2. Kelelahan fisik

Faktor kelelahan menjadi salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan siswa atau mahasiswa dalam belajar, apabila siswa atau mahasiswa merasa kurang sehat maka tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik (Catur, Rahmatika and Oktaria, 2018).

b. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu:

1. keluarga

Keluarga merupakan faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Suasana keluarga yang harmonis dan nyaman serta hubungan yang rukun antar sesama anggota keluarga dapat memberikan semangat bagi mahasiswa dalam belajar. Kondisi ekonomi keluarga sangat berpengaruh karena dengan adanya fasilitas yang mendukung sarana belajar mahasiswa dapat membantu meningkatkan prestasi akademik mahasiswa (Catur, Rahmatika and Oktaria, 2018).

2. Lingkungan

Suasana lingkungan yang mendukung untuk belajar dapat mendukung untuk menaikkan prestasi belajar mahasiswa. Dari lingkungan yang baik membuat suasana belajar semakin nyaman.

2.3 Hubungan antara *Burnout* akademik dengan Indeks Prestasi

Burnout akademik telah menjadi perhatian signifikan dalam konteks Pendidikan perguruan tinggi karena dampaknya yang merugikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Burnout* akademik didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan penurunan prestasi diri yang dialami oleh mahasiswa yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang berkepanjangan. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Schaufeli *et al.*, 2002) menunjukkan hasil bahwa kelelahan emosional berkorelasi negatif dengan prestasi akademik dan rasa pencapaian diri mahasiswa. Penurunan fungsi kognitif yang diakibatkan oleh kelelahan emosional dan stres kronis dapat mengganggu kemampuan belajar, mengurangi perhatian, konsentrasi, dan memori, hal tersebut berkontribusi pada penurunan indeks prestasi (IP). Studi yang dilakukan oleh (Drybye, Thomas and Power, 2008) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung memiliki motivasi yang rendah dan merasa kurang kompeten dalam hal materi yang dipelajari, hal tersebut membuat mahasiswa mengurangi keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik. Penelitian ini juga menemukan bahwa *burnout* berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan, yang dapat memperburuk performa akademik dan menyebabkan absensi yang lebih tinggi, kurangnya partisipasi dalam kelas, dan penurunan kualitas kerja akademik. Selain itu,

penelitian yang dilakukan oleh (Salmela-Aro and Upadyaya, 2014) mengidentifikasi bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan akademik berkontribusi pada peningkatan risiko *burnout*, yang berdampak negatif pada indeks prestasi mahasiswa. Mahasiswa yang tidak memiliki waktu untuk aktivitas non-akademik dan merasa terbebani oleh tugas-tugas akademik lebih mungkin mengalami kelelahan dan penurunan performa akademik.

Kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor yang signifikan dalam hubungan antara *burnout* akademik dan indeks prestasi. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan dosen lebih rentan terhadap *burnout*, yang pada akhirnya mempengaruhi hasil akademik mereka (Budiyanthi, 2017). Dukungan sosial yang rendah memperburuk stres akademik dan kelelahan, mengurangi kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik. Dengan demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akademik memiliki dampak yang merugikan terhadap indeks prestasi mahasiswa melalui mekanisme penurunan fungsi kognitif, motivasi yang rendah, keseimbangan kehidupan kuliah yang buruk, dan kurangnya dukungan sosial. Intervensi yang ditujukan untuk mengurangi *burnout*, seperti manajemen stres, peningkatan dukungan sosial, dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa.