Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10822-10830 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau

Fauzan Ichsan[1], Nur Aulia[*2], Ari Rahmat Aziz[3]
[1,2,3] Universitas Riau
Email: nur.aulia@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Mahasiswa keperawatan berisiko tinggi mengalami burnout akibat tuntutan akademik yang padat dan beban praktik klinik yang berat, yang dapat menurunkan prestasi akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional* ini melibatkan 278 mahasiswa aktif angkatan 2022-2025 yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Burnout diukur dengan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), efikasi diri dengan General Self-Efficacy Scale (GSES), hardiness dengan Dispositional Resilience Scale (DRS-15), workload dengan kuesioner subjective workload, dan dukungan sosial dengan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Sebagian besar responden mengalami burnout kategori sedang (45,7%). Umur (p = 0,015), status tempat tinggal (p < 0,001), efikasi diri (p < 0,001), hardiness (p < 0,001), workload (p = 0,001), dan dukungan sosial (p = 0,001) berhubungan signifikan dengan burnout, sedangkan jenis kelamin (p = 0,125) dan tingkatan semester (p = 0,593) tidak. Faktor psikologis dan lingkungan berperan penting terhadap burnout sehingga institusi perlu mengevaluasi beban akademik dan memperkuat dukungan psikologis bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Burnout, Keperawatan, Mahasiswa

Abstract

*Nursing students are at high risk of burnout due to intensive academic demands and heavy clinical practice workloads, which may impair academic performance and mental health. This study aimed to identify factors associated with burnout among undergraduate nursing students at Universitas Riau. A quantitative descriptive correlational study with a cross-sectional approach was conducted among 278 active students of the 2022-2025 cohorts selected by purposive sampling. Burnout was measured using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), self-efficacy with the General Self-Efficacy Scale (GSES), hardiness with the Dispositional Resilience Scale (DRS-15), academic workload with a subjective workload questionnaire, and social support with the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using the Chi-Square test. Most respondents experienced moderate burnout (45,7%). Age (*p *= 0.015), type of residence (*p *< 0.001), self-efficacy (*p *< 0.001), hardiness (*p *< 0.001), workload (*p *= 0.001), and social support (*p *= 0.001) were significantly associated with burnout, whereas gender (*p *= 0.125) and year of study (*p *= 0.593) were not. Psychological and environmental factors play an important role in student burnout; therefore, institutions should evaluate academic workload and strengthen psychological support for nursing students.*

Keywords: Burnout, Students, Nursing

1. PENDAHULUAN

Burnout merupakan kondisi hilangnya semangat akibat kejenuhan yang mendalam. Fenomena ini lazim dijumpai di lingkungan perkuliahan maupun dunia profesional dan dapat berujung pada terhambatnya pencapaian optimal hingga keputusan meninggalkan studi atau pekerjaan[1]. Mahasiswa menghadapi beragam tuntutan, tekanan, dan tanggung jawab akademik yang, bersama ekspektasi diri maupun orang lain, dapat menjadi sumber stres besar dan memicu burnout[2]. Masalah ini juga menjadi perhatian global, terutama pada tenaga kesehatan; satu dari sepuluh perawat di seluruh dunia dilaporkan menunjukkan gejala burnout yang signifikan[3]. Di lingkungan pendidikan, Kementerian Kesehatan melaporkan adanya kasus mahasiswa yang mengalami depresi saat mengerjakan tugas akhir hingga berujung pada percobaan maupun tindakan bunuh diri[4].

Burnout pada mahasiswa (*academic burnout*) didefinisikan sebagai kelelahan akibat tuntutan belajar yang disertai sikap sinis terhadap studi dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa[5], [6]. Kondisi ini mencakup tiga komponen, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan rasa tidak mampu (*inefficacy*). Berbeda dengan stres biasa, burnout bersifat kronis dan berdampak pada motivasi, prestasi, serta kesehatan mental mahasiswa[7].

Mahasiswa keperawatan berisiko lebih besar karena jadwal kuliah yang padat, tuntutan praktik klinik, dan beban tugas akademik yang berat. Studi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau melaporkan 66,7% mahasiswa mengalami burnout tingkat sedang[8]. Prariset peneliti pada April 2025 terhadap 15 mahasiswa menunjukkan seluruhnya menyadari mengalami burnout, dengan penyebab tersering beban tugas kuliah berlebih (13 mahasiswa), disusul kontrol diri dan dukungan sosial (masing-masing satu mahasiswa).

Berbagai penelitian mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan burnout mahasiswa, antara lain jenis kelamin, tingkat pendidikan, tekanan belajar, dan kondisi ekonomi[6]; dukungan sosial, kemampuan koping, dan faktor demografis[9]; *hardiness*[10]; efikasi diri[7]; serta perfeksionisme dan *workload*[11]. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor internal (efikasi diri, *hardiness*), eksternal (*workload*, dukungan sosial), dan demografi (umur, jenis kelamin, tingkatan semester, status tempat tinggal)[12].

Memahami faktor-faktor tersebut penting karena burnout dapat menurunkan motivasi dan menyebabkan kelelahan kronis, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas asuhan yang diberikan mahasiswa keperawatan di masa depan[13]. Penelitian terdahulu umumnya hanya menyoroti satu atau dua variabel, sedangkan penelitian ini menganalisis faktor demografi, internal, dan eksternal secara bersamaan pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor (umur, jenis kelamin, tingkatan semester, status tempat tinggal, efikasi diri, *hardiness*, *workload*, dan dukungan sosial) yang berhubungan dengan burnout pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara masing-masing faktor tersebut dengan burnout.

2. METODE PENELITIAN

1) Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*, yaitu menggambarkan hubungan antarvariabel tanpa menentukan hubungan sebab-akibat dengan pengumpulan data pada satu waktu. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada 5-7 Desember 2025. Variabel independen terdiri atas faktor demografi (umur, jenis kelamin, tingkatan tahun/semester, status tempat tinggal), faktor internal (efikasi diri dan *hardiness*), serta faktor eksternal (*workload* dan dukungan sosial), sedangkan variabel dependen adalah burnout.

2) Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh mahasiswa aktif S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022-2025 sebanyak 909 orang. Besar sampel dihitung dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% ($n = N/[1 + N \cdot e^2] = 909/[1 + 909 \times 0{,}0025] = 277{,}7$), dibulatkan menjadi 278 responden dan dialokasikan secara proporsional pada setiap angkatan (Tabel 1). Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah mahasiswa terdaftar resmi dan berstatus aktif selama periode penelitian serta bersedia berpartisipasi. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa tidak aktif, bukan berasal dari Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Riau, tidak bersedia menjadi responden, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Tabel 1. Distribusi Populasi dan Sampel Penelitian Menurut Angkatan

Angkatan	Populasi (n)	Sampel (n)
2022	173	53
2023	242	74
2024	271	83
2025	223	68
Total	**909**	**278**

3) Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan dengan kuesioner karakteristik responden (umur, jenis kelamin, tingkatan tahun/semester, dan status tempat tinggal) serta lima instrumen berskala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 4 = sangat setuju) yang ditampilkan pada Tabel 2. Umur dikelompokkan menjadi remaja (12-17 tahun) dan dewasa muda (18-25 tahun)[14]. Burnout diukur dengan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang mencakup dimensi *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*[5], [7]. Efikasi diri diukur dengan General Self-Efficacy Scale (GSES)[15], *hardiness* dengan Dispositional Resilience Scale (DRS-15)[7], serta *workload* dengan Subjective *Workload* Questionnaire dan dukungan sosial dengan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)[16]. Validitas dan reliabilitas seluruh instrumen telah diuji oleh peneliti sebelumnya. Skor setiap variabel dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi menggunakan interval kelas Ci = R/K, dengan R selisih skor tertinggi dan terendah serta K jumlah kelas[17].

Tabel 2. Instrumen dan Kategori Skor Variabel Penelitian

Variabel (Instrumen)	Item	α Cronbach	Rendah	Sedang	Tinggi
Burnout (MBI-SS)	14	0,80	14-27	28-41	42-56
Efikasi diri (GSES)	10	0,75-0,91	10-19	20-29	30-40
Hardiness (DRS-15)	14	0,60-0,70	14-27	28-41	42-56
Workload	7	0,67	7-13	14-20	21-28
Dukungan sosial (MSPSS)	11	0,88	11-21	22-32	33-44

4) Prosedur dan Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan komite etik penelitian dan izin penelitian, dengan menerapkan prinsip *autonomy*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*. Peneliti menghubungi komandan tingkat (komting) setiap kelas secara daring untuk menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian, kemudian responden mengisi kuesioner melalui *Google Form* yang dilengkapi petunjuk pengisian. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya dan ditabulasi sebelum dianalisis.

5) Analisis Data

Analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$; hubungan dinyatakan signifikan bila $p < 0,05$. Uji Fisher's Exact digunakan sebagai alternatif apabila lebih dari 20% sel memiliki nilai harapan kurang dari 5. Pada seluruh tabel silang dalam penelitian ini, sel dengan nilai harapan kurang dari 5 tidak melebihi 20% sehingga syarat uji Chi-Square terpenuhi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden dan Gambaran Variabel

Penelitian melibatkan 278 responden. Sebagian besar responden berusia dewasa muda

18-25 tahun (94,6%), berjenis kelamin perempuan (91,0%), berada pada tingkat 2 (29,9%), dan tinggal sendiri (48,2%) (Tabel 3). Burnout terbanyak berada pada kategori sedang (45,7%), diikuti kategori rendah (39,9%) dan tinggi (14,4%). Mayoritas responden memiliki efikasi diri sedang (57,9%), hardiness sedang (81,7%), workload sedang (80,6%), dan dukungan sosial tinggi (52,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Variabel Penelitian (n = 278)

Karakteristik	f	%
Umur		
Remaja (12-17 tahun)	15	5,4
Dewasa muda (18-25 tahun)	263	94,6
Jenis kelamin		
Laki-laki	25	9,0
Perempuan	253	91,0
Tingkatan tahun (semester)		
Tingkat 1 (semester 1-2)	68	24,5
Tingkat 2 (semester 3-4)	83	29,9
Tingkat 3 (semester 5-6)	74	26,6
Tingkat 4 (semester 7-8)	53	19,1
Status tempat tinggal		
Bersama orang tua	89	32,0
Bersama wali	19	6,8
Bersama teman	36	12,9
Sendiri	134	48,2
Burnout		
Rendah	111	39,9
Sedang	127	45,7
Tinggi	40	14,4
Efikasi diri		
Rendah	13	4,7
Sedang	161	57,9
Tinggi	104	37,4
Hardiness		
Rendah	14	5,0
Sedang	227	81,7
Tinggi	37	13,3
Workload		
Rendah	18	6,5
Sedang	224	80,6
Tinggi	36	12,9
Dukungan sosial		
Rendah	13	4,7
Sedang	120	43,2
Tinggi	145	52,2

Dominasi responden perempuan sejalan dengan penelitian pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau yang melaporkan 89,9%[1] dan 93,8%[8] responden perempuan, dan mencerminkan minat terhadap profesi keperawatan yang masih lebih banyak pada perempuan[18]. Banyaknya responden yang tinggal sendiri juga serupa dengan temuan Putri *dkk.* (41,2% tinggal di kos atau kontrakan)[1], kemungkinan karena sebagian besar

mahasiswa berasal dari luar daerah dan memilih tinggal dekat kampus. Burnout kategori sedang yang dominan sejalan dengan laporan Suha *dkk.* (66,7%)[8] dan Salsabila[7]. Proporsi burnout tinggi sebesar 14,4% tetap perlu diperhatikan karena menunjukkan sebagian mahasiswa telah mengalami kelelahan emosional yang berat. Dominannya efikasi diri, hardiness, dan workload kategori sedang menggambarkan mahasiswa yang masih mengembangkan keyakinan dan ketangguhan diri di tengah beban akademik yang cukup padat namun masih dapat dikelola, sedangkan dukungan sosial yang tinggi menunjukkan hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan lingkungan akademik[19].

2) Hubungan Faktor Demografi dengan Burnout

Hasil analisis bivariat faktor demografi disajikan pada Tabel 4. Umur (p = 0,015) dan status tempat tinggal (p < 0,001) berhubungan signifikan dengan burnout, sedangkan jenis kelamin (p = 0,125) dan tingkatan tahun/semester (p = 0,593) tidak.

Tabel 4. Hubungan Faktor Demografi dengan Burnout

Variabel	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total	p
Umur					
Remaja (12-17 tahun)	4 (26,7)	5 (33,3)	6 (40,0)	15	**0,015**
Dewasa muda (18-25 tahun)	107 (40,7)	122 (46,4)	34 (12,9)	263	
Jenis kelamin					
Laki-laki	8 (32,0)	10 (40,0)	7 (28,0)	25	**0,125**
Perempuan	103 (40,7)	117 (46,2)	33 (13,0)	253	
Tingkatan tahun (semester)					
Tingkat 1 (semester 1-2)	32 (47,1)	26 (38,2)	10 (14,7)	68	**0,593**
Tingkat 2 (semester 3-4)	34 (41,0)	36 (43,4)	13 (15,7)	83	
Tingkat 3 (semester 5-6)	26 (35,1)	40 (54,1)	8 (10,8)	74	
Tingkat 4 (semester 7-8)	19 (35,8)	25 (47,2)	9 (17,0)	53	
Status tempat tinggal					
Bersama orang tua	32 (36,0)	47 (52,8)	10 (11,2)	89	
Bersama wali	6 (31,6)	10 (52,6)	3 (15,8)	19	**<0,001**
Bersama teman	12 (33,3)	5 (13,9)	19 (52,8)	36	
Sendiri	61 (45,5)	65 (48,5)	8 (6,0)	134	

Persentase dihitung per baris; p = nilai uji Chi-Square.

Proporsi burnout tinggi pada remaja (12-17 tahun) mencapai 40,0% (6 dari 15 mahasiswa), jauh di atas kelompok dewasa muda (12,9%). Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa mahasiswa yang lebih muda masih beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, dengan kematangan emosional dan strategi koping yang belum optimal, serta bahwa kelelahan emosional lebih rentan terjadi pada mahasiswa tahun-tahun awal[20]. Namun, kelompok remaja hanya berjumlah 15 responden sehingga hasil ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati.

Proporsi burnout tinggi pada laki-laki (28,0%) tampak lebih besar daripada perempuan (13,0%), tetapi perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik (p = 0,125). Hasil ini berbeda dengan Liu *dkk.* yang melaporkan pengaruh jenis kelamin yang signifikan[6]. Perempuan cenderung lebih ekspresif terhadap kelelahan emosional, sedangkan laki-laki cenderung menekan ekspresi stres sehingga burnout muncul dalam bentuk sinisme atau menurunnya motivasi belajar[21]. Tingginya beban akademik pada pendidikan keperawatan

juga dapat menjadi stresor dominan bagi kedua jenis kelamin. Selain itu, komposisi responden yang sangat timpang (25 laki-laki dan 253 perempuan) membatasi kemampuan uji untuk mendeteksi perbedaan.

Proporsi burnout tinggi relatif serupa pada seluruh tingkatan (14,7%, 15,7%, 10,8%, dan 17,0% berturut-turut dari tingkat 1 sampai 4) dan tidak berbeda bermakna (p = 0,593). Hasil ini berbeda dengan Liu *dkk.* yang menemukan pengaruh tingkat pendidikan[6] dan dengan laporan bahwa mahasiswa tingkat menengah dan akhir menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi[22]. Burnout tampaknya dapat muncul sejak awal perkuliahan karena setiap tingkatan dalam kurikulum keperawatan memiliki tuntutan akademik tersendiri, sementara mahasiswa mengembangkan kemampuan adaptasi dan strategi koping seiring perjalanan studi.

Status tempat tinggal berhubungan signifikan dengan burnout (p < 0,001). Proporsi burnout tinggi terbesar ditemukan pada mahasiswa yang tinggal bersama teman (52,8%; 19 dari 36 mahasiswa), jauh di atas mereka yang tinggal bersama wali (15,8%), bersama orang tua (11,2%), dan sendiri (6,0%). Rendahnya burnout tinggi pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua sejalan dengan peran dukungan keluarga yang kuat dalam menurunkan burnout akademik[23]. Tingginya burnout pada mahasiswa yang tinggal bersama teman belum dapat dijelaskan oleh data penelitian ini; dugaan yang mungkin adalah adanya tuntutan interpersonal, perbandingan akademik, atau terbatasnya privasi untuk beristirahat di hunian bersama, tetapi dugaan tersebut perlu diuji pada penelitian selanjutnya. Kelompok ini juga relatif kecil sehingga hasilnya perlu ditafsirkan secara hati-hati.

3) Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Burnout

Tabel 5 menunjukkan bahwa efikasi diri, hardiness, workload, dan dukungan sosial seluruhnya berhubungan signifikan dengan burnout. Pada keempat faktor tersebut, burnout tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok dengan efikasi diri, hardiness, dan dukungan sosial yang rendah serta workload yang tinggi.

Tabel 5. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Burnout

Variabel	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total	p
Efikasi diri					
Rendah	3 (23,1)	3 (23,1)	7 (53,8)	13	**<0,001**
Sedang	56 (34,8)	79 (49,1)	26 (16,1)	161	
Tinggi	52 (50,0)	45 (43,3)	7 (6,7)	104	
Hardiness					
Rendah	2 (14,3)	3 (21,4)	9 (64,3)	14	**<0,001**
Sedang	93 (41,0)	109 (48,0)	25 (11,0)	227	
Tinggi	16 (43,2)	15 (40,5)	6 (16,2)	37	
Workload					
Rendah	11 (61,1)	5 (27,8)	2 (11,1)	18	**0,001**
Sedang	94 (42,0)	104 (46,4)	26 (11,6)	224	
Tinggi	6 (16,7)	18 (50,0)	12 (33,3)	36	
Dukungan sosial					
Rendah	3 (23,1)	3 (23,1)	7 (53,8)	13	**0,001**
Sedang	44 (36,7)	59 (49,2)	17 (14,2)	120	
Tinggi	64 (44,1)	65 (44,8)	16 (11,0)	145	

Persentase dihitung per baris; p = nilai uji Chi-Square.

Burnout tinggi dialami 53,8% mahasiswa dengan efikasi diri rendah, dibandingkan 16,1% pada efikasi diri sedang dan 6,7% pada efikasi diri tinggi, sedangkan separuh

mahasiswa dengan efikasi diri tinggi (50,0%) mengalami burnout rendah (p < 0,001). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung yakin mampu menyelesaikan tugas akademik, menghadapi tantangan secara aktif, dan mempertahankan ketekunan di bawah tekanan, sedangkan mahasiswa yang meragukan kemampuannya lebih mudah mengalami stres berkepanjangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan efikasi diri sebagai prediktor negatif yang signifikan terhadap *academic burnout*[7], [24].

Burnout tinggi paling banyak terjadi pada mahasiswa dengan hardiness rendah (64,3%), dibandingkan 11,0% pada hardiness sedang dan 16,2% pada hardiness tinggi (p < 0,001). Hardiness, yang mencakup komitmen, kontrol, dan tantangan, berfungsi sebagai penyangga stres: mahasiswa yang tangguh cenderung menilai tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan ancaman, sehingga kelelahan emosional lebih jarang berkembang menjadi burnout[10]. Hasil ini konsisten dengan temuan bahwa hardiness berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*[10], [16]. Perbedaan antara hardiness sedang dan tinggi tidak sejelas perbedaan dengan hardiness rendah, sehingga hubungan ini tampak paling jelas pada kelompok dengan hardiness rendah.

Burnout tinggi mencapai 33,3% pada mahasiswa dengan workload tinggi, dibandingkan 11,6% pada workload sedang dan 11,1% pada workload rendah; sebaliknya, 61,1% mahasiswa dengan workload rendah mengalami burnout rendah (p = 0,001). Workload yang tinggi, baik dari jumlah tugas, kompleksitas materi, maupun keterbatasan waktu, menimbulkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya mahasiswa sehingga menguras energi fisik dan emosional apabila berlangsung lama tanpa strategi koping yang efektif[16]. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aini *dkk.* yang menemukan hubungan signifikan antara beban tugas dan burnout akademik[25], serta dengan hasil prariset yang menempatkan beban tugas sebagai penyebab burnout yang paling sering disebutkan mahasiswa.

Proporsi burnout rendah meningkat seiring tingginya dukungan sosial (23,1%, 36,7%, dan 44,1% pada dukungan sosial rendah, sedang, dan tinggi), sedangkan burnout tinggi paling banyak ditemukan pada dukungan sosial rendah (53,8%) (p = 0,001). Dukungan emosional dari keluarga, teman, dan orang terdekat membantu mahasiswa mengurangi beban emosional, menumbuhkan rasa aman psikologis, dan memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan praktik klinik[23]. Hasil ini konsisten dengan teori burnout yang menempatkan kurangnya dukungan sosial sebagai kondisi lingkungan yang berkontribusi terhadap burnout[26], serta dengan penelitian pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi[19].

4) Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Rancangan *cross-sectional* dan analisis bivariat tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat maupun pengendalian faktor perancu. Komposisi responden yang timpang menurut jenis kelamin dan umur membatasi daya uji pada kedua variabel tersebut, dan penelitian dilakukan pada satu institusi sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi. Padatnya jadwal kuliah, tugas, dan praktikum juga dapat memengaruhi ketelitian dan kejujuran responden dalam mengisi kuesioner.

4. KESIMPULAN

Burnout mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Riau sebagian besar berada pada tingkat sedang dan berhubungan dengan faktor demografi (umur dan status tempat tinggal), faktor internal (efikasi diri dan hardiness), serta faktor eksternal (workload dan dukungan sosial), sedangkan jenis kelamin dan tingkatan semester tidak berhubungan. Risiko burnout tinggi tampak terutama pada mahasiswa dengan efikasi diri, hardiness, atau dukungan sosial yang rendah dan pada mereka yang memikul workload tinggi. Institusi pendidikan perlu mengevaluasi proporsi beban akademik serta memperkuat layanan konseling, mentoring

akademik, dan dukungan teman sebaya, sedangkan mahasiswa perlu mengelola waktu belajar dan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan analisis multivariat dan desain longitudinal serta menambahkan faktor lain, seperti kualitas tidur, kondisi ekonomi, dan lingkungan pembelajaran klinik.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] K. P. D. Putri, F. A. Nauli, and A. R. Aziz, "Hubungan burnout terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau," *JUKEJ J. Kesehat. Jompa*, vol. 2, no. 2, pp. 164-177, 2023, doi: 10.57218/jkj.vol2.iss2.896.

[2] A. Rahmania El Barusi and F. Kurniawati, "Systematic literature review: A study of academic burnout among undergraduate students in universities," *Int. J. Sci. Educ. Cult. Stud.*, vol. 3, no. 1, pp. 1-18, 2024, doi: 10.58291/ijsecs.v3i1.198.

[3] A. A. Tandilangi and J. Ticoalu, "Hubungan burnout dengan kualitas hidup pada perawat di RSUD Maria Walanda Maramis," *Klabat J. Nurs.*, vol. 4, no. 1, pp. 105-123, 2022.

[4] Kementerian Kesehatan RI, "Pengaruh burnout akademik pada kesehatan mental mahasiswa," 2023. [Online]. Available: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2946/pengaruh-burnout-Akademik-Pada-Kesehatan-Mental-Mahasiswa

[5] W. B. Schaufeli, I. M. Martínez, A. M. Pinto, M. Salanova, and A. B. Bakker, "Burnout and engagement in university students: A cross-national study," *J. Cross. Cult. Psychol.*, vol. 33, no. 5, pp. 464-481, 2002, doi: 10.1177/0022022102033005003.

[6] Liu *et al.*, "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.

[7] S. Salsabila, "Pengaruh self efficacy, hardiness dan dukungan sosial terhadap academic burnout," Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.

[8] Y. Suha, F. A. Nauli, and D. Karim, "Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan," *Coping Community Publ. Nurs.*, vol. 10, no. 3, p. 282, 2022, doi: 10.24843/coping.2022.v10.i03.p07.

[9] L. Z. Chong, L. K. Foo, and S. L. Chua, "Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations," *Behav. Sci.*, vol. 15, no. 2, 2025, doi: 10.3390/bs15020170.

[10] N. A. Nada and M. Yasmin, "Kontribusi hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang," *Causalita J. Psychol.*, vol. 1, no. 2, pp. 44-60, 2023, doi: 10.62260/causalita.v1i2.19.

[11] D. Purnamasari, S. Fitriana, and Ismah, "Faktor penyebab academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir," *J. Psikoedukasia*, vol. 1, no. 3, pp. 545-561, 2024.

[12] David *et al.*, "Factors affecting academic burnout in college students: Scoping review," *J. Ilm. Psikol.*, vol. 13, no. 2, pp. 201-210, 2025.

[13] J. L. Gómez-Urquiza *et al.*, "Prevalence and levels of burnout in nursing students: A systematic review with meta-analysis," *Nurse Educ. Pract.*, vol. 72, 2023, doi: 10.1016/j.nepr.2023.103753.

[14] Budi *et al.*, *Manajemen Keperawatan Psikososial & Kader Kesehatan Jiwa*, P. E. Karyuni, Ed. Jakarta, Indonesia: EGC, 2024.2

[15] M. Sulthon, "Pengaruh self efficacy, dukungan sosial, coping stress, dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta,

2020.

[16] E. Hidayati, "Pengaruh academic self-efficacy, perfeksionisme, dukungan sosial, dan workload terhadap academic burnout pada mahasiswa di Jabodetabek," Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.

[17] Nuryadi, T. D. Astuti, E. S. Utami, and M. Budiantara, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media, 2017.

[18] N. Rohmah *et al.*, "Motivasi mahasiswa keperawatan dalam perspektif gender berbasis teori," *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 9, 2023.

[19] Trimulatsih *et al.*, "Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi," *Psychol. J. Ment. Heal.*, vol. 4, pp. 36-47, 2022.

[20] Wahyudi *et al.*, "Hubungan tingkat stres dan burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 2, no. 1, 2020.

[21] Ramadhanty *et al.*, "Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan," *J. Keperawatan Prof.*, vol. 13, no. 1, pp. 32-48, 2025.

[22] H. M. Wati, I. D. F. A, and L. Susanti, "Hubungan dimensi burnout terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran," *J. Ilmu Pendidik.*, vol. 7, no. 1, pp. 8-17, 2025, doi: 10.31004/edukatif.v7i1.7904.

[23] Mandasari *et al.*, "Hubungan antara dukungan keluarga dan academic burnout dengan motivasi belajar siswa SMK pada masa pandemi," *J. Kaji. Teori dan Prakt. Kependidikan*, vol. 7, no. 2, pp. 119-133, 2022, doi: 10.17977/um027v7i22022p119-133.

[24] W. Sepdila and E. Magistarina, "Kontribusi efikasi diri terhadap academic burnout pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang," *J. Pendidik. dan Sos. Budaya*, vol. 4, pp. 1175-1186, 2024.

[25] N. Aini *et al.*, "Hubungan beban tugas, kontrol diri, dan komunitas terhadap burnout academic pada mahasiswa selama pembelajaran daring," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 12, no. 1, pp. 49-60, 2024.

[26] C. Maslach and M. P. Leiter, "Burnout," in *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress, 2016, pp. 351-357, doi: 10.1016/b978-0-12-800951-2.00044-3.*