



Hubungan Stres dengan Kejadian *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan

Siti Ma'rifatus Shifa¹, Widea Rossi Desvita², Nurul Qomariyah³

¹Program Studi Kedokteran, ²Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, ³Departemen Medical Education Unit, Fakultas Kedokteran, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: *Burnout* dapat terjadi pada individu yang mengalami stres berulang yang intens dan berkepanjangan. Beragam kegiatan mahasiswa kedokteran menuntut perubahan gaya belajar dari tingkat sekolah menengah ke tingkat perkuliahan yang berpotensi menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan. **Metode:** Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah 60 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan semester 3, 5, 7, dengan teknik pengambilan sampel *random stratified sampling*. **Hasil:** Mayoritas mahasiswa (80,0%) memiliki tingkat stres sedang dan *burnout* tingkat rendah (45,0%). Analisis bivariat memperoleh nilai $p < 0,001$ dan nilai $r = 0,641$ ($r > 0$). Selain itu, diperoleh *R-squared* sebesar 0,411 yang menunjukkan bahwa tingkat stres memberikan kontribusi statistik sebesar 41,1% terhadap variasi *burnout*, dan sisanya 58,9% dapat dipengaruhi faktor lain. **Simpulan:** Terdapat hubungan positif bermakna antara stres dan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan.

Kata Kunci: *Burnout*, mahasiswa, stres.

ABSTRACT

Background: Burnout can occur in individuals exposed to intense and prolonged repetitive stress. The various activities of medical students require a change in learning style from high school to college, which has the potential to cause stress. This study aims to determine the relationship between stress and burnout among students of the Faculty of Medicine, Universitas Ahmad Dahlan. **Methods:** The research was conducted quantitatively with a cross-sectional design. The sample was 60 students in the 3rd, 5th, and 7th semesters chosen with a with random stratified sampling technique. **Results:** Most of the students (80.0%) had moderate stress levels and most of the burnout levels were low (45.0%). Bivariate analysis obtained p value < 0.001 ($p < 0.05$) and r value $= 0.641$ ($r > 0$). In addition, an *R-squared* of 0.411 was obtained, which shows that the stress level makes a statistical contribution of 41.1% to the variation in burnout, and the remaining 58.9% could be influenced by other factors. **Conclusion:** There was a significant positive relationship between stress and burnout among students of the Faculty Medicine, Universitas Ahmad Dahlan. **Siti Ma'rifatus Shifa, Widea Rossi Desvita, Nurul Qomariyah. The Relationship between Stress and Burnout among Students of the Faculty of Medicine, Universitas Ahmad Dahlan.**

Keywords: Burnout, student, stress.

<https://doi.org/10.55175/cdk.v53i02.1551>



Cermin Dunia Kedokteran is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Burnout merupakan sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental, disertai rendahnya *self-esteem* dan *self-efficacy*. Individu yang terkena *burnout* dapat mengalami kelelahan fisik seperti kurangnya energi dan selalu merasa lelah, serta timbul

keluhan fisik seperti nyeri kepala, mual, susah tidur, dan kebiasaan makan berubah. Selain itu, dapat juga terjadi kelelahan emosional dan kelelahan sikap atau mental. Keadaan *burnout* ini dapat dialami oleh individu yang terkena stres berulang yang intens dan berkepanjangan.¹ Penelitian Santen,

et al., dengan total subjek sebanyak 249 mahasiswa kedokteran, memperoleh hasil tingkat *burnout* sedang hingga tinggi pada 21% mahasiswa kedokteran tingkat pertama, 41% tahun kedua, 43% tahun ketiga, dan 31% tahun keempat.²

Alamat Korespondensi elliorapasaribu@gmail.com



Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa berdampak negatif pada efikasi diri, yang dapat menghambat pencapaian akademik. Selain itu, *burnout* dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, frustrasi, dan ketakutan pada mahasiswa.³ *Burnout* juga memengaruhi prestasi akademik dengan berkurangnya upaya, minat, dan ketidakhadiran. Menurut Schaufeli dan Taris, *burnout* dapat menyebabkan ketidakmampuan (berkurangnya energi yang menyebabkan kelelahan) dan keengganan untuk mengeluarkan upaya.⁴ Selain itu, efektivitas yang berkurang dapat mengakibatkan persepsi diri negatif tentang kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan studi, juga akan menyebabkan hilangnya upaya dan minat pada studi. Berkurangnya upaya kemungkinan besar akan menghambat prestasi akademik.⁵

Stres adalah serangkaian respons dan adaptasi fisiologi yang terjadi karena adanya ancaman yang dirasakan terhadap kesejahteraan mental, fisik, atau spiritual seseorang.⁶ Dalam jumlah kecil, stres merupakan hal normal dan dapat membantu individu menjadi lebih aktif dan produktif. Namun, tingkat stres sangat tinggi dalam waktu lama dapat menyebabkan masalah mental dan fisik yang signifikan.⁷ Stres dapat terjadi pada semua orang tak terkecuali pada mahasiswa. Stres akademik merupakan stres di lingkungan pendidikan dan didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif mahasiswa. Stres dapat makin bertambah jika mahasiswa meninggalkan orang tua mereka dan masuk universitas untuk pertama kalinya; dan telah ditemukan gejala psikologis termasuk stres yang biasanya termanifestasi di kalangan mahasiswa tahun pertama. Selain itu, faktor penyebab stres lainnya adalah lingkungan pendidikan yang sangat kompetitif.⁷

Sumber stres mahasiswa meliputi akademik, sosial, keluarga, dan kesehatan. Tekanan akademis dapat berasal dari tugas yang banyak, nilai ujian, jadwal yang ketat, serta persaingan di antara siswa, tekanan orang tua, dan tuntutan lainnya.⁸ Beragam kegiatan meliputi kuliah pakar, tutorial, praktikum, *basic clinical competences training* (BCCT), *multiple choice question* (MCQ)

atau ujian blok, dan *objective structured clinical examination* (OSCE), tentu menuntut perubahan gaya belajar individu dari tingkat sekolah menengah ke tingkat perkuliahan, disertai penugasan, jadwal yang padat, target capaian, dan prestasi akademik yang berpotensi menimbulkan stres. Meskipun terdapat beberapa penelitian yang telah membahas hubungan stres dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran, sebagian besar penelitian dilakukan di institusi atau pada populasi dengan karakteristik kurikulum dan lingkungan akademik yang berbeda. Hingga saat ini, data yang menggambarkan hubungan stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran dan dapat menjadi dasar pengembangan strategi pencegahan *burnout* yang sesuai dengan lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD, sehingga diharapkan mahasiswa dan fakultas dapat berkolaborasi untuk menyusun strategi pencegahan terjadinya *burnout*.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07–11 Februari 2022. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD Angkatan 2018, 2019, dan 2020, yang berjumlah 149 mahasiswa. Besar sampel penelitian ditentukan dengan rumus Slovin dengan hasil sebanyak 60 responden dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{Ne^2 + 1}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Batas toleransi kesalahan

$$n = \frac{149}{149(0,1)^2 + 1}$$

n = 59,8 dibulatkan menjadi 60 sampel.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu *random stratified sampling*; peneliti memilih secara acak dari masing-masing angkatan untuk digunakan sebagai sumber

data. Masing-masing angkatan diwakili oleh 20 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen kuesioner Skala Persepsi Stres Akademik versi Bahasa Indonesia oleh Bedewy dan Gabriel untuk menilai stres akademik.⁹ Kuesioner ini sebelumnya telah digunakan pada penelitian "Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19", dengan hasil uji coba skala stres akademik diperoleh reliabilitas skala sebesar $\alpha = 0,802$ dan validitas *item* berkisar 0,272–0,590.¹⁰ Selain itu, digunakan kuesioner *academic burnout* yang menyadur Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur tingkat *burnout* pada mahasiswa; kuesioner ini telah digunakan pada penelitian "Hubungan antara Self-esteem dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang" dan sudah melalui uji validitas dengan analisis faktor konfirmatori serta mempunyai koefisien reliabilitas untuk tiap subskala, yaitu 0,85 untuk *exhaustion* atau kelelahan, 0,78 untuk *cynicism* atau depersonalisasi, dan 0,73 untuk *reduced efficacy* atau penurunan prestasi.¹¹

Kuesioner menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada *item* yang dianggap *favorable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) mempunyai skor 5, Sesuai (S) mempunyai skor 4, Kurang Sesuai (KS) mempunyai skor 3, Tidak Sesuai (TS) mempunyai skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mempunyai skor 1. Sedangkan *item* yang dianggap *non-favorable* mempunyai skor terbalik, jawaban Sangat Sesuai (SS) mempunyai skor 1, Sesuai (S) mempunyai skor 2, Kurang Sesuai (KS) mempunyai skor 3, Tidak Sesuai (TS) mempunyai skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mempunyai skor 5. Indikator penilaian stres (berdasarkan rujukan penelitian sebelumnya) dikategorikan menjadi stres rendah dengan skor $\leq 37,2$, stres sedang dengan skor 37,3–58,6, dan stres berat dengan skor $\geq 58,7$. Sedangkan untuk *burnout* skor 15–27 dikategorikan sangat rendah, skor 28–39 dikategorikan rendah, skor 40–51 dikategorikan sedang, skor 52–63 tinggi, dan skor 64–75 sangat tinggi.



Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik tiap variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mempelajari hubungan antara 2 variabel penelitian, yaitu stres dan *burnout*. Analisis hubungan antara stres dan kejadian *burnout* dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson setelah dilakukan uji normalitas data. Apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Seluruh responden dalam penelitian ini memberikan persetujuan secara sukarela (*informed consent*).

HASIL

Karakteristik responden (**Tabel 1**) adalah angkatan, jenis kelamin, dan umur. Distribusi responden terdiri dari mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 dengan jumlah sama di tiap angkatan, yaitu sebanyak 20 orang (33,3%). Mayoritas responden perempuan, yaitu sebanyak 35 orang (58,3%). Umur responden bervariasi dari 18 tahun sampai 22 tahun dengan mayoritas berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 23 orang (38,3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi	%
Angkatan:		
2018	20	33,3%
2019	20	33,3%
2020	20	33,3%
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	25	41,7%
Perempuan	35	58,3%
Umur:		
18 tahun	1	1,7%
19 tahun	12	20,0%
20 tahun	18	30,0%
21 tahun	23	38,3%
22 tahun	6	10,0%
Total	60	100,0%

Pada penelitian ini, frekuensi stres (**Tabel 2**) didapat berdasarkan nilai skor stres yang dikategorikan menjadi stres rendah, stres sedang, dan stres berat. Skor $\leq 37,2$ dikategorikan stres rendah, skor 37,3–58,6 dikategorikan stres sedang, dan skor $\geq 58,7$

dikategorikan stres berat. Pada penelitian ini diketahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD dengan kategori stres rendah sebanyak 10 orang (16,7%), stres sedang sebanyak 48 orang (80,0%), dan stres berat sebanyak 2 orang (3,3%) dari total sampel 60 mahasiswa.

Tabel 2. Frekuensi Stres.

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Stres rendah	10	16,7%
Stres sedang	48	80,0%
Stres berat	2	3,3%
Total	60	100,0%

Pada penelitian ini, frekuensi *burnout* (**Tabel 3**) didapat berdasarkan nilai skor *burnout* yang dikategorikan menjadi sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Skor 15–27 dikategorikan sangat rendah, skor 28–39 dikategorikan rendah, skor 40–51 dikategorikan sedang, skor 52–63 tinggi, dan skor 64–75 sangat tinggi. Pada penelitian ini didapatkan 12 orang (20,0%) dengan kategori tingkat *burnout* sangat rendah, rendah sebanyak 27 orang (45,0%), sedang sebanyak 20 orang (33,3%), dan tinggi sebanyak 1 orang (1,7%) dari total sampel 60 mahasiswa.

Tabel 3. Frekuensi *burnout*.

Tingkat <i>Burnout</i>	Frekuensi	%
Sangat rendah	12	20,0%
Rendah	27	45,0%
Sedang	20	33,3%
Tinggi	1	1,7%
Sangat tinggi	0	0,0%
Total	60	100,0%

Setelah memenuhi asumsi dasar korelasi, yaitu data berdistribusi normal dan hubungan antara kedua variabel linear, dilakukan analisis korelasi menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson

dengan aplikasi SPSS versi 17.0 (**Tabel 4**). Analisis korelasi antara stres dan *burnout* memperoleh hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,641 yang menunjukkan hubungan kuat dan nilai koefisien korelasi (r) lebih dari 0 yang menunjukkan adanya hubungan positif. Sedangkan, hasil nilai signifikansi variabel stres dan *burnout* yaitu $p < 0,001$, disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara stres dan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD. Artinya, makin individu mengalami stres maka cenderung akan meningkatkan terjadinya *burnout*.

Selain itu, diperoleh *R-squared* sebesar 0,411 yang menunjukkan bahwa kontribusi statistik variabel stres terhadap *burnout* sebesar 41,1 (**Tabel 5**). Dengan demikian, dapat dinyatakan besarnya pengaruh variabel stres terhadap *burnout* sebesar 41,1% dan sisanya sebesar 58,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5. Hasil analisis kontribusi statistik stres terhadap *burnout*.

Variabel	R	<i>R-squared</i>
Stres dengan <i>burnout</i>	0,641	0,411

PEMBAHASAN

Beberapa penelitian menunjukkan mahasiswa kedokteran mempunyai prevalensi kejadian stres yang cukup tinggi. Hal ini karena sistem pendidikan di kedokteran yang lebih menuntut dan menimbulkan lebih banyak tekanan. Penelitian Melaku, Mossie, dan Negash menunjukkan hasil serupa dan stresor yang berkaitan dengan akademik menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa.¹² Penelitian Sreeramareddy, et al., di Nepal menunjukkan sumber stres mahasiswa fakultas kedokteran meliputi luasnya kurikulum atau silabus serta frekuensi ujian.¹³ Pada penelitian ini, tingkat *burnout* mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD pada ketiga angkatan paling banyak adalah di tingkat rendah. Hal ini diduga karena sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran telah dapat mengembangkan cara beradaptasi dan

Tabel 4. Hasil analisis korelasi antara stres dengan *burnout*.

Variabel	Jumlah Subjek (n)	R	Nilai p	Keterangan
Stres dengan <i>burnout</i>	60	0,641	$< 0,001$	Positif-Signifikan



cara mekanisme koping yang sesuai untuk mengontrol stres. Sesuai penelitian Kajjimu, Kaggwa, dan Bongomin, tingkat *burnout* rendah dapat disebabkan karena mahasiswa telah mempelajari strategi koping yang tepat untuk menghadapi stress, sehingga tidak terjadi *burnout*.¹⁴

Hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan stres dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khatami (2018) dengan subjek mahasiswa kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019, bahwa stres berhubungan dengan kejadian *burnout*; didapatkan hasil hubungan positif signifikan antara kedua variabel dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,376 yang menunjukkan korelasi lemah serta signifikan ($p = 0,001$) yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dan *burnout*.¹⁵

Stres melibatkan respons psikologis dan fisiologis terhadap stresor yang sering tidak dapat dikendalikan oleh individu. Stres berkepanjangan tanpa mekanisme koping yang tepat dan memadai dapat menyebabkan *burnout* yang ditandai dengan kelelahan fisik ataupun emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik.¹⁶ Pada penelitian McManus, Keeling, dan Paice, didapatkan hubungan siklik antara stres dan kelelahan emosional yang menunjukkan tingginya tingkat stres dan strategi koping yang buruk dapat menjadi kontributor kunci terjadinya *burnout*.¹⁷

Pada penelitian ini juga diperoleh nilai besarnya pengaruh stres terhadap *burnout* sebesar 41,1%, sedangkan sisanya sebesar 58,9% dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil tersebut sejalan dengan distribusi masing-masing variabel bahwa sebagian besar stres mahasiswa berada di tingkat sedang dan *burnout* mahasiswa berada di tingkat rendah. Hal ini diduga dapat disebabkan oleh faktor lain, misalnya cara mahasiswa mengatasi stresor. Diduga sebagian mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD dapat mengatasi stres, yang dapat dilihat dari data sebaran kejadian *burnout* paling banyak berada di kategori rendah meskipun tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran cukup banyak di kategori sedang. Hasil penelitian Erschens, et al., mendukung hubungan antara teknik koping adaptif dan maladaptif dengan hasil kesehatan mental masing-masing positif dan negatif. Sebagai contoh strategi koping yang lebih aktif (misalnya mencari dukungan sosial) versus pasif dan menghindar (misalnya minum alkohol) terbukti menjadi mediator utama terjadinya *burnout* pada mahasiswa kedokteran.¹⁸ Selain itu, penelitian Thompson, et al., menunjukkan mahasiswa fakultas kedokteran cenderung menggunakan strategi koping adaptif yang membuat tingkat stres menjadi lebih rendah dan tingkat resiliensi lebih tinggi.¹⁹ Begitu pula dari hasil penelitian Norphun, Pitanupong, dan Jiraphan, mahasiswa fakultas kedokteran cenderung menggunakan strategi koping adaptif (misalnya pengalihan diri, koping adaptif, dan *positive reframing*) daripada strategi koping maladaptif (misalnya *denial*, perilaku menarik diri, dan penggunaan zat

serta obat-obatan).²⁰

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi institusi pendidikan dokter, khususnya dalam upaya pencegahan *burnout* pada mahasiswa. Hubungan positif antara stres dan *burnout* menunjukkan pentingnya peran fakultas dalam mengembangkan kebijakan dan program pendukung, seperti program manajemen stres, penguatan keterampilan koping adaptif, serta optimalisasi layanan konseling akademik dan psikologis. Selain itu, evaluasi terhadap beban akademik dan sistem pembelajaran perlu dipertimbangkan guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya menurunkan risiko *burnout*, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa. Desain *cross-sectional* dan ukuran sampel yang terbatas menjadi keterbatasan penelitian ini, sehingga hasil tidak dapat diinterpretasikan secara kausal dan generalisasinya masih terbatas.

SIMPULAN

Pada penelitian ini terdapat hubungan positif bermakna antara stres dan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UAD. Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain desain *cross-sectional* yang tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausal, jumlah sampel yang relatif terbatas, serta belum dilibatkannya variabel lain yang berpotensi berperan dalam terjadinya *burnout*, seperti strategi koping, dukungan sosial, dan faktor individual.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosyid HF. Burnout: penghambat produktivitas yang perlu dicermati. *Bul Psikol.* 2016;4(1):19–25. doi: 10.22146/BPSI.13462.
2. Santen SA, Holt DB, Kemp JD, Hemphill RR. Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. *South Med J.* 2010;103(8):758–63. doi: 10.1097/SMJ.0b013e3181e6d6d4.
3. Rahmatpour P, Chehrzad M, Ghanbari A, Sadat-Ebrahimi RS. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: a cross-sectional study. *J Educ Health Promot.* 2019;8:201. doi: 10.4103/jehp.jehp_165_19.
4. Schaufeli WB, Taris TW. The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds apart. *Work Stress.* 2005;19(3):256–62. doi: 10.1080/02678370500385913.
5. Madigan DJ, Curran T. Does burnout affect academic achievement ? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educ Psychol Rev.* 2021;33:387–45. doi: 10.1007/s10648-020-09533-1.
6. Seaward BL. Managing stress: principles and strategies for health and well being. 9th Ed. Vol. 34, Fire Rescue Magazine. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning; 2018.



7. Alsulami S, Al Omar Z, Binnwejim MS, Alhamdan F, Aldrees A, Al-Bawardi A, et al. Perception of academic stress among health science preparatory program students in two Saudi universities. *Adv Med Educ Pract*. 2018;9:159–64. doi: 10.2147/AMEP.S143151.
8. Deb S. Positive schooling and child development: international perspectives [Internet]. Springer Singapore; 2018 [cited 2025 Dec 23]. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-13-0077-6>.
9. Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Heal Psychol Open*. 2015;2(2). doi: 10.1177/2055102915596714.
10. Fatimah PL. Tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 [Skripsi]. Malang, Jawa Timur: Universitas Muhammadiyah Malang; 2021.
11. Maharani DM. Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 [Skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2019 .p.1–114.
12. Melaku L, Mossie A, Negash A. Stress among medical students and its association with substance use and academic performance. *J Biomed Educ*. 2015;2015:149509. doi: 10.1155/2015/149509.
13. Madhyastha S, Latha KS, Kamath A. Stress and coping among final year medical students. *AP J Psychol Med*. 2014;15(1):74–80.
14. Kajjimu J, Kaggwa MM, Bongomin F. Burnout and associated factors among medical students in a public university in Uganda: a cross-sectional study. *Adv Med Educ Pract*. 2021;12:63–75. doi: 10.2147/AMEP.S287928.
15. Khatami RA. Hubungan stres terhadap burnout pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019 [Skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah; 2018.
16. Afulani PA, Ongeru L, Kinyua J, Temmerman M, Mendes WB, Weiss SJ. Psychological and physiological stress and burnout among maternity providers in a rural county in Kenya: individual and situational predictors. *BMC Publ Health*. 2021;21(1):453. doi: 10.1186/s12889-021-10453-0.
17. McManus IC, Keeling A, Paice E. Stress, burnout and doctors' attitudes to work are determined by personality and learning style: a twelve year longitudinal study of UK medical graduates. *BMC Med*. 2004;2:29. doi: 10.1186/1741-7015-2-29.
18. Erschens R, Loda T, Herrmann-Werner A, Keifenheim KE, Stuber F, Nikendei C, et al. Behaviour-based functional and dysfunctional strategies of medical students to cope with burnout. *Med Educ Online*. 2018;23(1):1535738. doi: 10.1080/10872981.2018.1535738.
19. Thompson G, McBride RB, Hosford CC, Halaas G. Resilience among medical students: the role of coping style and social support. *Teach Learn Med*. 2016;28(2):174–82. doi: 10.1080/10401334.2016.1146611.
20. Norphun N, Pitanupong J, Jiraphan A. Stress and coping strategies among thai medical students in a Southern Medical School. *Siriraj Med J*. 2020;72(3):238–44. doi: 10.33192/Smj.2020.32.



LAMPIRAN

KUESIONER STRES AKADEMIK

No.	Pernyataan	SS	S	AS	TS	STS
1.	Dosen saya menaruh harapan besar kepada saya					
2.	Harapan yang tidak realistis dari orang tua membuat saya merasa tertekan					
3.	Saya memiliki cukup waktu untuk mengikuti pembelajaran daring dan mengerjakan tugas					
4.	Saya merasa bahwa tugas daring saya terlalu banyak					
5.	Menurut saya, tugas daring yang diberikan oleh dosen berlebihan					
6.	Saya tidak dapat mengikuti pembelajaran daring jika saya tertinggal materi pembelajaran sebelumnya					
7.	Saya memiliki cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas daring					
8.	Pertanyaan-pertanyaan dalam ujian daring terlalu sulit bagi saya					
9.	Waktu untuk mengerjakan ujian daring tidak cukup untuk menyempurnakan jawaban					
10.	Ujian daring membuat saya merasa sangat tertekan					
11.	Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang berhasil					
12.	Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir saya di masa depan					
13.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah					
14.	Saya merasa khawatir akan gagal dalam ujian daring					
15.	Saya merasa bahwa kecemasan saya mengenai ujian daring merupakan suatu kelemahan					
16.	Walaupun saya lulus dalam ujian daring, saya merasa takut tidak bisa mendapatkan IP (Indeks Prestasi) yang memuaskan					

Keterangan:

- Stres rendah : skor $\leq 37,2$
- Stres sedang : skor 37,3–58,6
- Stres berat : skor $\geq 58,7$

Keterangan:

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

AS : Agak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Setuju

Pada *item favorable* (item no 1, 2, 4, 6, 8, 10, 14, 15, 16), jawaban Sangat Sesuai (SS) mempunyai skor 5, Sesuai (S) mempunyai skor 4, Agak Sesuai (AS) mempunyai skor 3, Tidak Sesuai (TS) mempunyai skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mempunyai skor 1. Pada *item non-favorable* (3, 5, 7, 9, 11, 12, 13), jawaban Sangat Sesuai (SS) mempunyai skor 1, Sesuai (S) mempunyai skor 2, Kurang Sesuai (KS) mempunyai skor 3, Tidak Sesuai (TS) mempunyai skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mempunyai skor 5.



Kuesioner Academic Burnout

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar saya					
2.	Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar sekolah					
3.	Saya bisa menyelesaikan masalah belajar saya dengan efektif					
4.	Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah					
5.	Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar					
6.	Saya percaya jika saya bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti					
7.	Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat					
8.	Menurut saya, saya adalah seorang siswa yang optimis dalam menghadapi tugas belajar					
9.	Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di sekolah					
10.	Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi dan berangkat ke sekolah					
11.	Saya merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya					
12.	Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan					
13.	Belajar di kelas sangat menjadi beban bagi saya					
14.	Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya					
15.	Selama di kelas saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar					

Keterangan:

- Sangat rendah : 15–27
- Rendah : 28–39
- Sedang : 40–51
- Tinggi : 52–63
- Sangat tinggi : 64–75

Keterangan:

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Setuju

Pada *item favorable* (item no 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 14), jawaban Sangat Sesuai (SS) mempunyai skor 5, Sesuai (S) mempunyai skor 4, Kurang Sesuai (KS) mempunyai skor 3, Tidak Sesuai (TS) mempunyai skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mempunyai skor 1. Pada *item non-favorable* (3, 6, 8, 9, 12, 15), jawaban Sangat Sesuai (SS) mempunyai skor 1, Sesuai (S) mempunyai skor 2, Kurang Sesuai (KS) mempunyai skor 3, Tidak Sesuai (TS) mempunyai skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mempunyai skor 5.