

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN  
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA**

**(Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat)**

SKRIPSI

Diajukan guna menyusun Skripsi untuk memenuhi  
Sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh

Risma Dwi Rahmawati

2110913120013



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Juli, 2024**

**Karya Tulis Ilmiah**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN  
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA**

**(Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat)**


Dipersiapkan dan disusun oleh

**RISMA DWI RAHMAWATI**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 31 Juli 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama



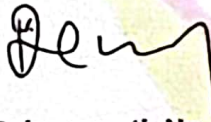
**Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep**

Anggota Dewan Penguji Lain



**Mutia Rahmah, Ns., M.Kep**

Pembimbing Pendamping

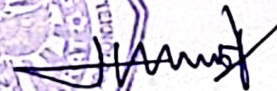
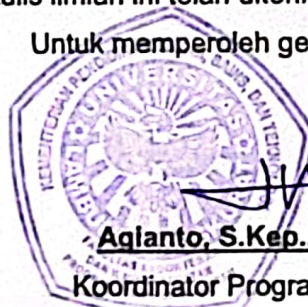


**Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun**



**Windy Yuliana B, Ns., M.Biomed**

Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**Aglanto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.**

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Hirobbil Alamin, Alhamdulillah 'ala Kulli Hal, segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu wa ta'ala. Tuhan yang pengasih lagi maha penyayang, penguasa seluruh alam semesta dan segala isinya, atas karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulis juga menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak saya (Warsito), Ibu saya (Rasmah), dan kakak saya (M. Riky Arisandi) yang selalu memberi dukungan dan kasih sayang yang tidak terhingga kepada saya.
2. Ns Dhian Ririn Lestari., M.Kep. dan Ns Devi Rahmayanti, M.Imun. yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Sahabat dan teman-teman saya yang selalu menemani, mendampingi, memberikan motivasi serta dukungan disaat penulis kebingungan dan memerlukan referensi dan informasi yang lebih banyak terkait karya tulis ilmiah ini.
4. Semua teman-teman angkatan saya AXON 2021 yang selalu memberikan dukungan dan dorongan semangat kepada penulis agar tetap semangat dan tidak putus asa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah Subhanallah Wa Ta'ala membalas berkali-kali lipat kebaikan kalian dengan segala keberkahan baik kehidupan di dunia maupun akhirat, serta semoga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi sesuatu yang bermanfaat sehingga memiliki nilai keberkahan di dalamnya, Aamiin Yaa Rabbal Alamin

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 31 Juli 2024



Risma Dwi Rahmawati

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT telah memberikan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Program Sarjana (Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Orang tua saya yang telah memotivasi dan memberikan doa secara terus-menerus kepada peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Ns Dhian Ririn Lestari., M.Kep. dan Ns Devi Rahmayanti, M.Imun. sebagai dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Kepada Ns Mutia Rahmah, M.Kep. dan Ns Windy Yuliana B, M.Biomed. sebagai dosen penguji yang telah memberi saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Serta responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini dan meluangkan waktunya serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Banjarbaru, 31 Juli 2024



Penulis

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA (Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Rahmawati, Risma Dwi

Stres akademik adalah bentuk tekanan mental atau emosional yang muncul pada mahasiswa akibat beban tugas dan tuntutan akademik yang berlebihan. Tekanan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa yang berakibat terjadinya burnout. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat stres akademik dan academic burnout pada mahasiswa Program Sarjana FKIK Universitas Lambung Mangkurat. Dengan desain cross-sectional dan teknik stratified random sampling, penelitian ini melibatkan 255 mahasiswa dari program Kedokteran dan Keperawatan, menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data. Hasilnya menunjukkan bahwa 52,2% responden mengalami stres akademik tingkat sedang, sementara 78% berada pada tingkat academic burnout rendah. Analisis dengan uji Spearman mengindikasikan adanya hubungan positif dan moderat antara stres akademik dan academic burnout ( $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ ;  $r = 0,306$ ). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan stres yang disertai coping yang buruk dapat berkontribusi pada terjadinya burnout, sehingga diperlukan pengelolaan stres untuk mengurangi gejala burnout.

**Kata Kunci:** Academic Burnout, Mahasiswa, Tingkat Stres

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVEL AND ACADEMIC BURNOUT IN UNDERGRADUATE STUDENTS (Study at the Faculty of Medicine and Health Sciences Lambung Mangkurat University)**

**Rahmawati, Risma Dwi**

*Academic stress is a form of mental or emotional pressure that arises in students due to excessive task loads and academic demands. This pressure can affect student well-being which results in burnout. This study aims to see the relationship between the level of academic stress and academic burnout in undergraduate students of FKIK Lambung Mangkurat University. Using a cross-sectional design and stratified random sampling technique, this study involved 255 students from the Medicine and Nursing programmes, using a questionnaire for data collection. The results showed that 52.2% of respondents experienced moderate levels of academic stress, while 78% were at low levels of academic burnout. Analysis by Spearman test indicated a positive and moderate relationship between academic stress and academic burnout ( $p$ -value =  $0.001 < 0.05$ ;  $r = 0.306$ ). This suggests that increased stress accompanied by poor coping can contribute to burnout, so stress management is needed to reduce burnout symptoms.*

**Keywords:** *Academic Burnout, Stres Level, Student.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>I</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>II</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>III</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>IV</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>XI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>XII</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>XIII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>XIV</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Bagi Responden.....	7
1.4.2 Manfaat Bagi Pendidikan Keperawatan.....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Konsep Mahasiswa.....	10
2.1.1 Definisi Mahasiswa .....	10
2.1.2 Proses Pembelajaran Mahasiswa .....	10
2.1.3 Masalah Akademik Mahasiswa .....	11
2.2 <i>Academic Burnout</i> .....	12
2.2.1 Definisi <i>Academic Burnout</i> .....	12
2.2.2 Dimensi <i>Academic Burnout</i> .....	13
2.2.3 Karakteristik <i>Burnout</i> .....	14

2.2.4 Gejala <i>Burnout</i> .....	15
2.2.5 Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i> .....	15
2.2.6 Dampak <i>Burnout</i> .....	17
2.2.7 Pengukuran <i>Academic Burnout</i> .....	18
2.3 Konsep Stres Akademik.....	19
2.3.1 Definisi Stres.....	19
2.3.2 Definisi Stres Akademik.....	20
2.3.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik.....	21
2.3.4 Klasifikasi Tingkat Stres.....	22
2.3.5 Tahapan Stres.....	22
2.3.6 Indikator Stres.....	25
2.3.7 Dampak Stres.....	26
2.3.8 Pengukuran Tingkat Stres.....	27
2.4 Hubungan Stres Akademik dengan <i>Academic Burnout</i> .....	28
2.5 Kerangka Teori.....	30
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>31</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	31
3.2 Hipotesis.....	33
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Rancangan Penelitian.....	34
4.2 Populasi dan Sampel.....	34
4.2.1 Populasi.....	34
4.2.2 Sampel.....	34
4.3 Instrumen Penelitian.....	38
4.3.1 Kuesioner A (Karakteristik Responden).....	38
4.3.2 Kuesioner B (Stres Akademik).....	38
4.3.3 Kuesioner C ( <i>Academic Burnout</i> ).....	39
4.4 Uji Instrumen.....	40
4.4.1 Uji Validitas.....	40
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	41
4.5 Variabel Penelitian.....	41
4.5.1 Variabel Independen.....	41
4.5.2 Variabel Dependen.....	42
4.6 Definisi Operasional.....	42
4.7 Prosedur Penelitian.....	43
4.7.1 Tahap Persiapan.....	43

4.7.2 Tahap Pelaksanaan .....	44
4.8 Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	45
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data .....	45
4.8.2 Teknik Pengolahan Data .....	46
4.9 Analisis Data.....	48
4.9.1 Analisis Deskriptif .....	48
4.9.2 Analisis Inferensial .....	48
4.10 Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
4.10.1 Tempat Penelitian .....	49
4.10.2 Waktu Penelitian .....	49
4.11 Etika Penelitian .....	49
<b>BAB 5 HASIL .....</b>	<b>51</b>
5.1 Analisis Deskriptif .....	51
5.1.1 Karakteristik Responden .....	51
5.1.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat....	54
5.1.3 <i>Academic Burnout</i> Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.....	55
5.2 Analisis Inferensial .....	56
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
6.1 Karakteristik Responden.....	58
a. Usia .....	58
b. Jenis Kelamin .....	59
6.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.....	62
6.3 <i>Academic Burnout</i> Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat .....	63
6.4 Hubungan tingkat stres akademik dengan <i>academic burnout</i> mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat .....	65
6.5 Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB 7 PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
7.1 Kesimpulan.....	68
7.2 Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jumlah Populasi dan Sampel.....	37
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner <i>Educational Stres Scale for Adolescents</i> .....	39
Tabel 4.3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> .....	40
Tabel 4.4 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4.5 Interpretasi Korelasi <i>Rank Spearman</i> .....	48
Tabel 5.1 Distribusi karakteristik responden mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat berdasarkan usia (n=255).....	51
Tabel 5.2 Distribusi karakteristik responden mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat menurut jenis kelamin (n=255).....	51
Tabel 5.3 Distribusi karakteristik responden mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat menurut jenis program studi (n=255) .....	52
Tabel 5.4 Distribusi karakteristik responden mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat berdasarkan angkatan (n=255).....	52
Tabel 5.5 Distribusi karakteristik responden mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat berdasarkan kegiatan yang diikuti mahasiswa (n=255).....	53
Tabel 5.6 Distribusi karakteristik responden mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat berdasarkan kegiatan yang diikuti mahasiswa dengan <i>academic burnout</i> (n=255).....	53
Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.....	54
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Indikator .....	54
Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan <i>academic burnout</i> pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat .....	55
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Academic Burnout</i> berdasarkan Dimensi .....	55
Tabel 5.11 Hubungan tingkat stres akademik dengan <i>academic burnout</i> mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat .....	56

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat ..... 30
- Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Academic Burnout Mahasiswa Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat..... 33

## DAFTAR SINGKATAN

CITC	: <i>Corrected Item-Total Correlation)</i>
DASS	: <i>Depression, Anxiety and Stres Scales</i>
ESSA	: <i>Educational Stres Scale for Adolecence</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenocortical</i>
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
KKD	: Keterampilan Klinik Dasar
MBI-SS	: <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>
PBL	: <i>Problem-Based Learning</i>
PSKEP	: Program Studi Keperawatan
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
PSS	: <i>Perceived Stres Scale</i>
SDL	: <i>Self-Directed Learning</i>
SGD	: <i>Small Group Discussion</i>
SKS	: Satuan Kredit Semester
SLSI	: <i>Student-Life Stres Inventory</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Informasi
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 5	Penggunaan Kuesioner Educational Stres Scale for Adolecence (ESSA)
Lampiran 6	Penggunaan Kuesioner <i>Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS)
Lampiran 7	Kuesioner A (Karakteristik Responden)
Lampiran 8	Kuesioner B (Stres Akademik)
Lampiran 9	Kuesioner C ( <i>Academic Burnout</i> )
Lampiran 10	<i>Surat Pengantar Ethical Clearance</i>
Lampiran 11	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian
Lampiran 13	<i>Dokumentasi Grup WhatsApp Penelitian</i>
Lampiran 14	<i>Informed Consent</i> untuk Responden (Google Form)
Lampiran 15	Jawaban Kuesioner Responden (Google Form)
Lampiran 16	Data Mentah Kedua Variabel Penelitian (n=255)
Lampiran 17	Tabel Uji Statistik Analisis Deskriptif
Lampiran 18	Hasil Crosstab Kegiatan yang diikuti mahasiswa dengan <i>Academic Burnout</i>
Lampiran 19	Kategori Per Indikator Tingkat Stres Akademik
Lampiran 20	Kategori Per Dimensi <i>Academic Burnout</i>
Lampiran 21	Hasil Uji Statistik Analisis Inferensial Hubungan Tingkat Stres Akademik (X) dan <i>Academic Burnout</i> (Y) Mahasiswa
Lampiran 22	Hasil Distribusi Frekuensi Per Indikator Tingkat Stres Akademik
Lampiran 23	Hasil Distribusi Frekuensi Per Dimensi <i>Academic Burnout</i>
Lampiran 24	Keterangan Bebas Uji Plagiasi
Lampiran 25	Lembar konsultasi bimbingan KTI
Lampiran 26	Keterangan Lulus Uji Typo
Lampiran 27	Keterangan Lulus Uji Format