

HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN KESEHATAN JIWA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Tasya Aziza¹, Yusnilawati², Riska Amalya Nasution³, Yuliana⁴, Kamariyah⁵

¹²³⁴⁵Prodi S1 Ilmu Keperawatan/Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Jambi

tasya.azizal6@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Kesehatan jiwa mahasiswa merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk *burnout* akademik. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, kompetensi yang ketat, serta beban perkuliahan yang intens, sehingga berpotensi memicu *burnout* dan berdampak pada kesehatan jiwa mereka.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dengan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Metode: penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 95 mahasiswa angkatan 2022 dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *burnout* akademik dan *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) untuk menilai kesehatan jiwa. Analisis data menggunakan uji korelasi Gamma dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,6% mahasiswa mengalami *burnout* akademik rendah, sementara 47,4% mengalami *burnout* akademik tinggi. Sebanyak 67,4% mahasiswa menunjukkan indikasi gangguan mental emosional. Uji Gamma menghasilkan Nilai $p = <0,001$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi 0,793, menunjukkan hubungan yang signifikan dan kuat antara *burnout* akademik dengan kesehatan jiwa mahasiswa.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *burnout* akademik dengan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, di mana peningkatan *burnout* akademik berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan jiwa.

Kata kunci : *Burnout Akademik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Kesehatan Jiwa, Mahasiswa,*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND MENTAL HEALTH
AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
AT UNIVERSITAS JAMBI***

Tasya Aziza¹, Yusnilawati², Riska Amalya Nasution³, Yuliana⁴, Kamariyah⁵

¹²³⁴⁵Prodi S1 Ilmu Keperawatan/Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Jambi

tasya.azizal6@gmail.com

Abstract

Background: Student mental health is an important aspect influenced by various factors, including academic burnout. Students at the Faculty of Medicine and Health Sciences face high academic demands, intense competition, and heavy coursework that have the potential to trigger burnout and impact their mental health.

Purpose: This study aimed to determine the relationship between academic burnout and mental health among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Universitas Jambi.

Methods: This study used a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach involving 95 students from the class of 2022 selected through accidental sampling technique. The instruments used were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) to measure academic burnout and the Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) to assess mental health. Data analysis used the Gamma correlation test with a significance level 0.05.

Result: The results showed that 52.6% of students experienced low academic burnout, while 47.4% experienced high academic burnout. A total of 67.4% of students showed indications of emotional mental disorders. The Gamma test produced a p-value 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.793, indicating a significant and strong relationship between academic burnout and student mental health.

Conclusion: There is a significant and strong relationship between academic burnout and mental health among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Universitas Jambi, where increased academic burnout is associated with an increased risk of mental health disorders.

Keywords : Academic Burnout, Faculty of Medicine and Health Sciences, Mental Health, Students

Pendahuluan

Kesehatan jiwa merupakan aspek fundamental yang berperan penting dalam menentukan kesejahteraan dan kualitas hidup individu, termasuk mahasiswa sebagai kelompok usia produktif. Pada era modern yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, kompetisi, dan tekanan sosial, permasalahan kesehatan jiwa pada mahasiswa menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 melaporkan bahwa lebih dari satu miliar penduduk dunia atau sekitar satu dari delapan individu mengalami gangguan mental, dengan prevalensi yang tinggi pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa (World Health Organization, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan akademik yang berperan dalam keseimbangan emosional, produktivitas, serta keberhasilan studi di perguruan tinggi (Marie, 2017).

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan, tuntutan evaluasi akademik, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas non-akademik dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres (Pranata *et al.*, 2023). Tekanan tersebut dapat memicu stres berkepanjangan yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta berkurangnya motivasi belajar (Santrock, 2008). Apabila berlangsung terus-menerus, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi *burnout* akademik yang berdampak negatif terhadap kesehatan jiwa mahasiswa (Ema Zati Baroroh *et al.*, 2023). *Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, kognitif, dan fisik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinisme terhadap aktivitas belajar, dan penurunan pencapaian pribadi. *Burnout* akademik dapat berdampak pada meningkatnya stres, penurunan prestasi akademik, serta gangguan kesehatan jiwa, khususnya pada mahasiswa (Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, 2018).

Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi depresi, stres, hingga kelelahan mental sebesar 2,0% pada kelompok usia 15 – 24 tahun (Survey kesehatan indonesia (Ski), 2023). Sementara Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 9,8% pada kelompok usia yang sama (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Meskipun terdapat perbedaan angka akibat variasi fokus pengukuran, kedua data tersebut menegaskan bahwa masalah kesehatan jiwa masih menjadi isu penting pada kelompok usia mahasiswa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmania dan Kurniawati pada tahun 2024 dengan meninjau berbagai hasil penelitian dari beberapa jurusan mahasiswa termasuk mahasiswa program studi kesehatan, menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* akademik pada mahasiswa sarjana hingga 70%. Hal ini disebabkan oleh beban tugas yang berlebih, tekanan akademik yang tinggi, serta adanya ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi (Rahmania El Barusi and Kurniawati, 2024).

Temuan yang sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu pada penelitian sebelumnya di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi melaporkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Kondisi tersebut, apabila berlangsung secara berkelanjutan, berpotensi berkembang menjadi *burnout* akademik yang selanjutnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jiwa mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa tekanan akademik merupakan faktor penting yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya menjaga kesehatan jiwa mahasiswa (Sirait, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *burnout* akademik dengan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi sebagai dasar pengembangan upaya promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi, sehingga mahasiswa dapat memperoleh dukungan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Tujuan

Mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dengan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan program studi; menggambarkan *burnout* akademik mahasiswa; menggambarkan kondisi kesehatan jiwa mahasiswa; serta menganalisis hubungan antara *burnout* akademik dan kesehatan jiwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dan kesehatan jiwa mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada bulan November 2025. Populasi penelitian adalah seluruh

mahasiswa aktif angkatan 2022 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Jumlah sampel sebanyak 95 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih melalui teknik *accidental sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur burnout akademik dan *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) untuk menilai kesehatan jiwa. Pengumpulan data dilakukan secara luring setelah responden memberikan persetujuan (*informed consent*). Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta secara bivariat menggunakan uji korelasi Gamma dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	20
Perempuan	76	80
Total	95	100
Usia		
20 tahun	8	8.4
21 tahun	72	75.8
22 tahun	12	12.6
23 tahun	3	3.2
Total	95	100
Program Studi		
Psikologi	15	15.8
Keperawatan	15	15.8
Farmasi	10	10.5
Kesehatan Masyarakat	35	36.8
Kedokteran	20	21.1
Total	95	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari total 95 responden diperoleh data sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan 76 responden (80%). Responden untuk usia terbanyak yaitu, 21 tahun sebesar 72 responden (75,8%). Dan untuk program studi terbanyak berasal dari program studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 35 responden (36,8%).

Burnout Akademik

Tabel 2. Distribusi *Burnout* Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

<i>Burnout</i> Akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<i>Burnout</i> akademik rendah	50	52.6
<i>Burnout</i> akademik tinggi	45	47.4

Total	95	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 95 responden yang terlibat, mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi memiliki *burnout* akademik pada kategori rendah, yaitu sebanyak 50 mahasiswa (52,6%). Di sisi lain, sebanyak 45 mahasiswa (47,4%) tergolong ke dalam kategori *burnout* akademik tinggi.

Kesehatan Jiwa

Tabel 3. Distribusi Kesehatan Jiwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Kesehatan Jiwa	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	31	32.6
Indikasi gangguan mental emosional	64	67.4
Total	95	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kondisi kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dari 95 responden tersebut didominasi oleh kategori berisiko gangguan mental emosional yang dimana menandakan kesehatan jiwa menurun, yaitu sebanyak 64 responden (67,4%). Sementara itu, mahasiswa yang tidak berisiko gangguan mental emosional berjumlah 31 responden (32,6%).

Hubungan *Burnout* Akademik dengan Kesehatan Jiwa

Tabel 4. Hubungan *Burnout* Akademik dengan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

<i>Burnout Akademik</i>	Kesehatan Jiwa				Total		r_{xy}	<i>p-value</i>
	Normal		Indikasi gangguan mental emosional					
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Rendah	26	52	24	48	50	100	0.793	0.000
Tinggi	5	11.1	40	88.9	45	100		
Total	31	32.6	64	67.4	95	100		

Berdasarkan tabel 4, analisis hubungan antara *burnout* akademik dan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dilakukan menggunakan uji Gamma dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada mahasiswa dengan *burnout* akademik rendah ($n = 50$), sebagian besar responden memiliki kondisi kesehatan jiwa normal (52%), sedangkan sisanya menunjukkan indikasi gangguan mental emosional (48%). Sebaliknya, pada kelompok mahasiswa dengan *burnout* akademik tinggi ($n = 45$), mayoritas responden berada pada kategori kesehatan jiwa dengan indikasi gangguan mental emosional (88,9%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki kondisi kesehatan jiwa normal (11,1%).

Uji statistik menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *burnout* akademik dan kesehatan jiwa mahasiswa. Nilai koefisien korelasi Gamma sebesar

0,793 mengindikasikan hubungan yang kuat dan searah, di mana peningkatan *burnout* akademik berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan jiwa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik memiliki hubungan yang signifikan dan kuat dengan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Pembahasan

Burnout Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi berada pada kategori *burnout* akademik rendah, namun hampir setengah responden masih mengalami *burnout* akademik tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian mahasiswa mampu mengelola tuntutan akademik dengan baik, *burnout* akademik tetap menjadi permasalahan yang signifikan. Hal ini penting diperhatikan, mengingat *burnout* akademik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan kualitas akademik mahasiswa apabila tidak ditangani dengan cepat.

Dominannya kategori *burnout* akademik rendah pada sebagian responden mengindikasikan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi masih memiliki efikasi akademik yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Efikasi akademik yang baik mencerminkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, mengelola beban perkuliahan, serta mempertahankan keterlibatan dalam proses pembelajaran (Feist, Feist and Roberts, 2017).

Burnout akademik tidak selalu ada pada intensitas yang sama di semua populasi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Andargeery et al. pada tahun 2025 menunjukkan bahwa *burnout* akademik cukup sering terjadi dan berkaitan dengan rendahnya efikasi akademik serta meningkatnya kelelahan emosional (Andargeery et al., 2025). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *burnout* akademik masih menjadi permasalahan yang relevan pada mahasiswa.

Kesehatan Jiwa

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi didominasi oleh kategori indikasi gangguan mental emosional. Dominasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami masalah kesehatan jiwa dan berisiko mengalami gangguan mental emosional yang perlu mendapat perhatian serius. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa,

seperti tuntutan kompetensi, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan evaluasi (Astuti and Heriyanto, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Febrian et al. pada tahun 2025 menemukan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki skor SRQ-20 yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kesehatan, yang mencerminkan kondisi kesehatan jiwa yang lebih rentan akibat intensitas pembelajaran dan ekspektasi akademik yang tinggi (Febrian *et al.*, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi pada mahasiswa kesehatan berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis, sehingga memperkuat temuan bahwa kelompok ini memiliki kerentanan lebih besar terhadap masalah pada kesehatan jiwa.

Hubungan *Burnout* Akademik dengan Kesehatan Jiwa

Hasil uji Gamma menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara burnout akademik dan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Temuan ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi kesehatan jiwa mahasiswa, di mana mahasiswa dengan *burnout* yang lebih tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Fitri dan Jannah pada tahun 2025 yang melaporkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap gangguan kesehatan jiwa pada mahasiswa kesehatan (fitri and Jannah, 2025). Penelitian oleh Darmawan dan Trihandini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi menunjukkan risiko lebih besar mengalami masalah kesehatan jiwa (Darmawan and Trihandini, 2025). Keselarasan temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara *burnout* akademik dan kesehatan jiwa merupakan pola yang relatif konsisten pada mahasiswa di bidang kesehatan.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *burnout* akademik dengan kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, di mana semakin tinggi *burnout* akademik, semakin besar risiko mahasiswa mengalami gangguan kesehatan jiwa. Kondisi ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik masih menjadi permasalahan yang dialami oleh sebagian mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, disarankan agar perhatian terhadap *burnout* akademik dan kesehatan jiwa mahasiswa ditingkatkan melalui upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Upaya tersebut perlu dilaksanakan secara terintegrasi dalam lingkungan pendidikan tinggi agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif dan menjaga kesehatan jiwa secara optimal.

Daftar Pustaka

- Andargeery, S.Y. *et al.* (2025) 'Nursing students' academic burnout: its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience'.
- Astuti, F.D. and Heriyanto, M.J. (2024) 'Mental Health Screening for University Students in the Special Region of Yogyakarta', 09, pp. 343–353.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019) *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Darmawan, D. and Trihandini, S.R. (2025) 'Hubungan Antara Tekanan Akademik dengan Kesehatan Mental di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2025', *Medic Nutricia : Journal Ilmu Kesehatan*, 16(2 SE-Articles), pp. 61–70.
- Ema Zati Baroroh, Mk. *et al.* (2023) *Psikologi Komunikasi*. Eureka Media Aksara.
- Febrian, D. *et al.* (2025) 'Deteksi Dini Gangguan Mental Emosional Mahasiswa Program Sarjana Fakultas MIPA Universitas X', *Jurnal Kajian Psikologi Konseling* [Preprint].
- Feist, J., Feist, G.J. and Roberts, T.-A. (2017) *Teori Kepribadian*. Indonesia. Jakarta: Salemba Humanika.
- fitri, ainil and Jannah, M. (2025) 'Analysis of the Correlation Between Academic Stress and Mental Health Among Students of University X in 2025', *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 3(2 SE-Articles), pp. 7–15.
- Marie, J. (2017) *Current concepts of positive mental health*. Abingdon: Routledge.
- Pranata, A.D. *et al.* (2023) *Keperawatan Jiwa*. Surabaya: Pustaka Aksara.
- Rahmania El Barusi, A. and Kurniawati, F. (2024) 'Systematic Literature Review: A Study of Academic Burnout among Undergraduate Students in Universities', *International Journal of Science Education and Cultural Studies*, 3(1), pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.58291/ijsecs.v3i1.198>.
- Santrock, J.W. (2008) *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (2018) *Professional Burnout*. CRC Press/Taylor & Francis.
- Sirait, A.C.H. (2024) *Gambaran Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Tingkat Satu dan Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Jambi*. Universitas Jambi.
- Survey kesehatan indonesia (Ski) (2023) *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)*, Kemenkes.
- World Health Organization (2022) *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO.
-