

BURNOUT PADA MAHASISWA KEDOKTERAN: TINJAUAN PUSTAKA***Burnout In Medical Students: A Literature Review***

Aliya Rifani Az Zahra¹, Rika Lisiswanti², Tetra Arya Saputra³, Dwita Oktaria⁴

^{1,2,3,4}Universitas Lampung

Email: rifaniazz21@gmail.com

Abstract

Burnout in medical students is a growing concern due to the high academic demands and psychosocial stressors during their education. This article aims to review the prevalence of burnout in medical students, risk factors, and prevention strategies reported in various studies. The method used was a literature review, which included searching national and international scientific articles through databases such as Google Scholar and PubMed, using keywords related to burnout and medical students. The inclusion criteria were articles published within the last ten years and relevant to the topic. The method used was a literature review of relevant national and international articles from the last ten years. The results showed that the prevalence of burnout in medical students varies across institutions and countries, with the majority of students experiencing low to moderate levels of burnout, but a significant proportion experiencing moderate to high levels of burnout. Key risk factors include low self-efficacy, low emotional intelligence, heavy academic load, educational stage, gender, and pressure to demonstrate professional competence. Conversely, intrinsic motivation, resilience, and social support act as protective factors. Various recommended prevention strategies include adaptive coping, time and stress management, maintaining physical health and sleep quality, and institutional support through mentoring programs and counseling services. In conclusion, burnout in medical students requires serious attention and comprehensive management to maintain psychological well-being and ensure the continuity of medical education.

Keywords: burnout, medical students, prevalence, prevention, risk factors

Abstrak

Burnout pada mahasiswa kedokteran merupakan masalah yang semakin mendapat perhatian karena tingginya tuntutan akademik dan tekanan psikososial selama masa pendidikan. Artikel ini bertujuan untuk meninjau prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran, faktor risiko, serta strategi pencegahan yang dilaporkan dalam berbagai penelitian. Metode yang digunakan adalah literature review dengan penelusuran artikel ilmiah nasional dan internasional melalui basis data daring seperti Google Scholar dan PubMed, menggunakan kata kunci terkait burnout dan mahasiswa kedokteran, dengan kriteria inklusi artikel terbit dalam sepuluh tahun terakhir dan relevan dengan topik pembahasan. Metode yang digunakan adalah telaah pustaka terhadap artikel nasional dan internasional yang relevan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran bervariasi antar institusi dan negara, dengan sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat burnout rendah hingga sedang, namun proporsi burnout sedang hingga tinggi tetap signifikan. Faktor risiko utama meliputi rendahnya self-efficacy, kecerdasan emosional yang rendah, beban akademik yang berat, tahapan pendidikan, jenis kelamin, serta tekanan untuk menunjukkan kompetensi profesional. Sebaliknya, motivasi intrinsik, resiliensi, dan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif. Berbagai strategi pencegahan yang

direkomendasikan mencakup penerapan koping adaptif, pengelolaan waktu dan stres, pemeliharaan kesehatan fisik dan kualitas tidur, serta dukungan institusional melalui program mentoring dan layanan konseling. Kesimpulannya, burnout pada mahasiswa kedokteran memerlukan perhatian serius dan penanganan komprehensif untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan keberlangsungan proses pendidikan kedokteran.

Kata Kunci: *burnout, faktor risiko, mahasiswa kedokteran, pencegahan, prevalensi*

PENDAHULUAN

Burnout adalah kondisi stres yang ditandai oleh kelelahan emosional dan frustrasi akibat ketidaksesuaian antara harapan individu dan hasil yang diperoleh dari berbagai aktivitas atau peran yang dijalani (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2023). Pada konteks mahasiswa, fenomena ini dikenal sebagai *burnout* akademik. Ketika berbagai permasalahan akademik tidak terselesaikan dengan baik, stres dapat berlangsung lama dan berkembang menjadi *burnout* akademik (Christina, 2020). *Burnout* akademik berkaitan erat dengan beban akademik, tekanan psikologis, dan respons emosional mahasiswa selama proses belajar, yang kemudian tampak melalui kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik (Permatasari *et al.*, 2021).

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan mengalami *burnout* karena karakteristik pendidikan kedokteran yang memerlukan komitmen akademik dan profesional yang tinggi. Selama masa studi, mereka dihadapkan pada berbagai tekanan seperti beban tugas yang besar, cakupan materi pembelajaran yang luas dalam waktu terbatas, kebutuhan untuk menampilkan diri sebagai calon tenaga medis yang kompeten, waktu istirahat yang terbatas, dinamika capaian akademik antar mahasiswa, kekhawatiran terhadap pencapaian akademik, hingga kendala ekonomi. Tekanan akademik dan psikososial tersebut menuntut mahasiswa untuk terus mengembangkan kemampuan klinis dan akademik secara optimal, namun jika tidak diimbangi dengan strategi adaptasi yang memadai, kondisi ini dapat memicu stres berkepanjangan hingga berkembang menjadi *burnout* selama masa pendidikan (Pokhrel *et al.*, 2020; Shadid *et al.*, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa beban kerja berlebih, tekanan belajar dalam waktu sempit, serta keterikatan emosional terhadap profesi kedokteran sebagai tujuan jangka panjang turut memperkuat risiko *burnout* pada mahasiswa kedokteran (Fares *et al.*, 2016).

Kerentanan tersebut tercermin pada tingginya prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Penelitian di Indonesia melaporkan bahwa sekitar 20%-95% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* dengan derajat yang berbeda, mulai dari rendah, sedang, hingga tinggi (Putri *et al.*, 2023; Winarni *et al.*, 2023). Penelitian internasional juga menunjukkan rentang prevalensi yang luas, yaitu sekitar 27-75% menegaskan bahwa *burnout* merupakan masalah konsisten dalam pendidikan kedokteran (Fares *et al.*, 2016). Tingginya prevalensi tersebut menjadi dasar penting bagi artikel ini untuk menelaah secara komprehensif terkait karakteristik, faktor risiko, dan strategi pencegahan *burnout* pada mahasiswa kedokteran.

Secara lebih spesifik, *burnout* akademik digambarkan sebagai kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang diikuti oleh kecenderungan menarik diri, rasa jenuh, penilaian diri yang rendah, menurunnya motivasi, serta sikap acuh

terhadap tugas akademik. Kondisi ini pada akhirnya dapat mengganggu keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran dan berdampak pada penurunan prestasi akademik (Febriani *et al.*, 2021; Muflihah dan Savira, 2021). Dampak *burnout* tidak hanya terbatas pada performa akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *burnout* akademik dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecemasan yang mereka rasakan (Putri *et al.*, 2025). *Burnout* juga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa yang ditunjukkan oleh hubungan antara tingkat *burnout* yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk (Putri *et al.*, 2021).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meninjau prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran, faktor risiko, serta strategi pencegahan yang dilaporkan dalam berbagai penelitian.

METODE

Artikel ini merupakan tinjauan pustaka yang bertujuan untuk menelaah prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran, faktor risiko, serta strategi pencegahan yang telah dilaporkan dalam penelitian sebelumnya. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data daring, yaitu *Google Scholar* dan *PubMed*. Kata kunci yang digunakan meliputi “*burnout*”, “*burnout akademik*”, “*academic burnout*”, “mahasiswa kedokteran”, “*medical students*”, “prevalensi”, “*prevalence*”, “faktor risiko”, “*risk factors*”, “pencegahan”, dan “*prevention*”. Pada proses penelusuran, kata kunci dikombinasikan menggunakan operator Boolean “dan” (AND), khususnya antara kata “*burnout*” dan “mahasiswa kedokteran”, dengan penelusuran dilakukan dalam bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan konteks penelitian. Kriteria inklusi dalam penelusuran literatur meliputi artikel penelitian asli dan artikel tinjauan yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, tersedia dalam teks lengkap, serta relevan dengan topik *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Artikel yang tidak sesuai dengan topik, tidak tersedia dalam bentuk *full text*, atau membahas *burnout* pada populasi selain mahasiswa kedokteran dikeluarkan dari telaah. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara naratif untuk meninjau prevalensi *burnout*, faktor risiko yang berperan, serta strategi pencegahan yang direkomendasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prevalensi *Burnout* pada Mahasiswa Kedokteran

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, diperoleh sejumlah artikel yang membahas prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Proses pencarian dilakukan melalui basis data *Google Scholar* dan *PubMed* dengan kata kunci terkait *burnout* dan mahasiswa kedokteran dalam rentang sepuluh tahun terakhir. Dari hasil seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 16 artikel dinilai relevan dan dianalisis lebih lanjut. Ringkasan karakteristik dan hasil utama penelitian terkait prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tinjauan Pustaka Prevalensi *Burnout* pada Mahasiswa Kedokteran

No	Nama	Tahun	Judul	Hasil
1.	Fares J, Tabosh HA, Saadeddin Z, Mouhayyar CE, Aridi H.	2016	Stress , Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students	Tingkat prevalensi <i>burnout</i> pada mahasiswa kedokteran prelinik dari tahun 1988 hingga 2015 berkisar antara 27% dan 75%.
2.	Dianti, N. A. dan Findyartini, A.	2018	Hubungan Tipe Motivasi terhadap Kejadian <i>Burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada Masa Transisi dari Pendidikan Prelinik ke Klinik Tahun 2018	Pada 164 mahasiswa tahun pertama klinik FKUI diperoleh 35,3% (58/164) mengalami kelelahan emosional yang tinggi, 57,3% (94/164) mengalami depersonalisasi yang tinggi, dan 51,2% (84/164) mengalami <i>personal accomplishment</i> yang rendah.
3.	Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P.	2021	Hubungan antara Burnout dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram	Proporsi <i>high exhaustion</i> yang ditemukan pada mahasiswa kedokteran dalam penelitian ini (45.9%), <i>high cynicism</i> sebesar 5,63%, dan <i>low personal efficacy</i> .
4.	Redityani, N. L. P. A. dan Susilawati, L. K. P. A.	2021	Peran resiliansi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Subjek pada penelitian ini mayoritas memiliki taraf <i>burnout</i> yang rendah, yaitu sebesar 53,6% dari total keseluruhan subjek penelitian.
5.	Aida, K. N., Rosiana, D.	2022	Pengaruh <i>Academic Self-Efficacy</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa Kedokteran	Sebesar 65% dari populasi memiliki tingkat <i>academic burnout</i> yang rendah selama masa pandemi.

-
- | | | | | |
|----|---|------|--|---|
| 6. | Windasari, M. A.,
Hidayah, F. K.,
Anisa, R. | 2022 | Pengaruh Burnout dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Unisma | <p><i>Burnout</i> keseluruhan responden rendah/menengah diperoleh pada tingkat 1 sebanyak 73 mahasiswa (77%). <i>Burnout</i> paling tinggi didapatkan pada tingkat 3 sebanyak 29 mahasiswa (32%). Sedangkan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat <i>burnout</i> rendah/menengah tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 125 mahasiswa (63%). Tingkat <i>burnout</i> tinggi dialami oleh laki-laki sebanyak 29 mahasiswa (32%).</p> |
| 7. | Rabuka, M. C.,
Latuheru, G.,
Taihuttu, Y. | 2022 | Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in the First Semester of 2022 Students at the Faculty of Medicine, University of Pattimura Ambon | <p>Pada 108 responden juga terdapat 82 responden memiliki <i>academic burnout</i> tingkat sedang (75,9%) dan 26 responden memiliki <i>academic burnout</i> tingkat rendah (24,1%).</p> |
| 8. | Putri, R.A., Oktaria, D.,
Rahmayani
Fidha. | 2023 | Korelasi Kecerdasan Emosional terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung | <p>Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 237 mahasiswa tingkat akhir, 53 mahasiswa (22,4%) yang mengalami <i>burnout</i>.</p> |
| 9. | Syafira,M.,
Khotimah, S.,
Nugrahayu, E. Y. | 2023 | Hubungan Stres dengan <i>Burnout</i> pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman | <p>Responden yang mengalami <i>burnout emotional exhaustion</i> tingkat tinggi yaitu sebanyak 141 mahasiswa (44,8%), dimensi <i>burnout depersonalization</i> tingkat tinggi yaitu sebanyak 166 mahasiswa (52,7%), dan dimensi <i>burnout personal accomplishment</i> tingkat rendah sebanyak 65 mahasiswa (20,6%).</p> |
-

-
- | | | | |
|---|------|--|--|
| 10. Dwiana, A. dan Alif. | 2023 | Prevalensi <i>Burnout</i> Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara | Dari 325 orang responden ditemukan sebanyak 180 responden (55,4%) mengalami <i>burnout</i> , didapatkan yang mengalami <i>burnout</i> adalah perempuan 134 responden (57.7%) dan 46 responden laki-laki (49.5%). |
| 11. A'yunin, Q., Fatmaningrum, W., dan Soetjipto. | 2023 | Gambaran <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2021 | Burnout akademik pada mahasiswa Kedokteran FK UNAIR angkatan 2021 paling banyak ditemukan pada kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa (32,3%) dan sebanyak 21,5% nya adalah responden perempuan dan sebanyak 22% responden bertempat tinggal sendiri. |
| 12. Zannati, L. R., Nurhayati, E. Bhatara, T. | 2024 | Gambaran <i>Burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2022-2023 | Tingkat <i>burnout</i> pada seluruh mahasiswa memiliki jumlah terbanyak pada kategori <i>burnout</i> sedang, yaitu 95% pada mahasiswa tingkat dua, 89,2% pada mahasiswa tingkat satu, dan 88,9% pada mahasiswa tingkat tiga. |
| 13. Azzahra, S., Kusuma, I., Arsyad, M. | 2024 | Gambaran <i>Burnout Syndrome</i> terhadap Ciri Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa Kedokteran di Jakarta | Hasil penelitian frekuensi <i>burnout syndrom</i> pada mahasiswa kedokteran di Jakarta mayoritas masuk kategori sedang yaitu 291 responden (92.4%), kemudian kategori berat yaitu 19 responden (6.0%), dan paling sedikit dengan kategori ringan yaitu 5 responden (1.6%). |
| 14. Suharmanto. | 2024 | Hubungan antara <i>Academic Burnout</i> dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa | Dari 184 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan 79 orang (42,9%) mengalami <i>academic burnout</i> . |
-

- | | | | | |
|-----|---|------|--|--|
| 15. | Putri, T. H. N.,
Suprihartini,
Rohmani. A. | 2025 | Hubungan antara
Burnout Akademik
dengan Tingkat
Kecemasan pada
Mahasiswa
Fakultas
Kedokteran
Universitas
Muhammadiyah
Semarang
Angkatan 2020 | Prevalensi <i>burnout</i>
akademik mahasiswa
Fakultas
Kedokteran Universitas
Muhammadiyah Semarang
angkatan 2020 mayoritas
adalah <i>burnout</i> sedang
sebanyak 42 responden
(64,6%). |
| 16. | Winarni, I. S.,
Susanti, M., dan
Pratama, R. R. | 2025 | Hubungan <i>Burnout</i>
dengan Kualitas
Tidur Mahasiswa
Tingkat Akhir
Fakultas
Kedokteran
Universitas
Baiturrahmah | Berdasarkan hasil analisis
data, dari total 55
mahasiswa tingkat akhir
yang menjadi responden
penelitian, ditemukan
bahwa sebagian besar
mengalami <i>burnout</i> , yaitu
sebanyak 33 orang atau
60,0% dari total responden.
Sementara itu, 22 orang
(40,0%) lainnya tidak
mengalami <i>burnout</i> . |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran menunjukkan variasi yang cukup luas, baik pada tingkat nasional maupun internasional. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa mahasiswa berada pada kategori *burnout* rendah hingga sedang, namun proporsi *burnout* sedang hingga tinggi tetap signifikan. Variasi ini dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, tahapan pendidikan (preklinik, klinik, dan tingkat akhir), serta instrumen pengukuran *burnout* yang digunakan dalam masing-masing penelitian.

Faktor Risiko *Burnout* pada Mahasiswa Kedokteran

Faktor risiko *burnout* pada mahasiswa kedokteran muncul dari berbagai aspek psikologis, akademik, dan sosial. Salah satu faktor yang paling menonjol adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan yang dimiliki individu bahwa individu tersebut dapat menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tuntutan dengan baik (Pantu, 2021). Penelitian oleh Aida & Rosiana (2022) menunjukkan bahwa semakin rendah *tingkat self-efficacy* mahasiswa, semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami, menegaskan peran keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini sejalan dengan Rahmati (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengendalikan emosi dan menangani tuntutan akademik sehingga lebih terlindungi dari risiko *burnout*. Selain itu, kecerdasan emosional juga memiliki pengaruh penting. Penelitian oleh Putri *et al.* (2023) menemukan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi negatif dengan *burnout*, sehingga semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosinya, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *burnout*.

Dari sisi akademik, tuntutan mempelajari materi dalam waktu terbatas, serta tekanan untuk berprestasi menjadi pemicu dominan terjadinya *burnout*. Fares *et al.* (2016) menegaskan bahwa beban belajar yang berlebihan dan tekanan

akademik yang intens merupakan faktor utama yang meningkatkan risiko kelelahan emosional dan depersonalisasi pada mahasiswa kedokteran. Stres akademik juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout*, sebagaimana ditunjukkan oleh Syafira *et al.* (2023) dan Rabuka *et al.* (2022), disebutkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan meningkatnya kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya *personal accomplishment*.

Faktor jenis kelamin turut memengaruhi tingkat *burnout*. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Alqifari *et al.* (2021) serta Windasari *et al.* (2022), menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami *burnout* dibandingkan laki-laki, khususnya pada aspek *emotional exhaustion*. Selain itu, faktor motivasi juga memiliki kontribusi penting. Penelitian oleh Dianti & Findyartini (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan motivasi berbasis minat/ *intrinsic motivation* memiliki tingkat *burnout* lebih rendah, dengan *personal accomplishment* lebih baik dan depersonalisasi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan motivasi berbasis status.

Faktor seperti dukungan sosial dan resiliensi juga memengaruhi tingkat *burnout*. Penelitian oleh Redityani & Susilawati (2021) menemukan bahwa kedua faktor tersebut memiliki kontribusi sebesar 18,7% dalam mencegah *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Selain itu, penggunaan gawai secara berlebihan (*problematic smartphone use*) turut berperan dalam meningkatkan risiko *burnout* sebesar 16,4% (Christy *et al.*, 2020). Faktor kualitas tidur dan konsentrasi belajar juga memiliki hubungan erat dengan *burnout*. Penelitian oleh Putri *et al.* (2021) menemukan bahwa ketiga dimensi *burnout* kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi profesional - berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa, di mana *burnout* yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

Pencegahan *Burnout* pada Mahasiswa Kedokteran

Upaya pencegahan *burnout* pada mahasiswa kedokteran perlu dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang mencakup strategi individual, sosial, dan institusional. Secara individual, peningkatan kemampuan koping menjadi kunci penting dalam mengurangi risiko *burnout*. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Fares *et al.* (2016), menekankan pentingnya strategi koping adaptif seperti menjaga hobi, berolahraga, mendengarkan musik, dan meningkatkan interaksi sosial untuk mengurangi stres dan mencegah *burnout*. Selain itu, peningkatan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang masing-masing terbukti berhubungan dengan risiko *burnout* yang lebih rendah (Aida & Rosiana, 2022; Putri *et al.*, 2023) dapat menjadi fokus intervensi personal yang efektif. Motivasi berbasis minat dan nilai altruistik juga dapat berperan sebagai protektor *burnout*, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Dianti & Findyartini (2019) serta Gyorffy *et al.* (2016), disebutkan bahwa motivasi intrinsik dan altruistik membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih positif.

Dari sisi sosial dan lingkungan, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik terbukti mampu mengurangi tingkat *burnout*. Redityani & Susilawati (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dan resiliensi memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Lingkungan pembelajaran yang suportif, komunikasi yang baik dengan dosen, serta keberadaan rekan belajar yang kolaboratif menjadi faktor penting dalam

membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Kualitas tidur dan keseimbangan rutinitas juga merupakan komponen penting dalam pencegahan *burnout*, sebagaimana ditunjukkan oleh Putri *et al.* (2021) yang menemukan hubungan erat antara kualitas tidur dan tingkat *burnout*.

Pada tingkat institusi, berbagai program telah direkomendasikan untuk membantu mencegah *burnout*, termasuk program mentoring antar mahasiswa, konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, hingga penyesuaian kebijakan akademik agar lebih ramah terhadap kesejahteraan mahasiswa (Alqifari *et al.*, 2021). Model pencegahan *burnout* juga dapat mengacu pada konsep tiga tingkat pencegahan menurut Bridgeman *et al.* (2018), yaitu pencegahan primer yang menargetkan pengurangan faktor risiko sebelum *burnout* muncul, pencegahan sekunder yang mencegah gejala awal berkembang menjadi lebih berat, dan pencegahan tersier yang ditujukan untuk mahasiswa yang sudah mengalami *burnout* agar dampaknya tidak semakin parah.

Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa kedokteran merupakan permasalahan yang konsisten ditemukan di berbagai institusi pendidikan, baik di Indonesia maupun di luar negeri. Prevalensi *burnout* yang bervariasi, mulai dari rendah hingga tinggi, mencerminkan perbedaan karakteristik responden, tahapan pendidikan, serta instrumen pengukuran yang digunakan, seperti *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI) (Fares *et al.*, 2016; Edú-Valsania *et al.*, 2022). Meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *burnout* rendah hingga sedang, proporsi *burnout* sedang hingga tinggi tetap signifikan dan berpotensi berdampak pada kesehatan mental serta performa akademik mahasiswa.

Secara psikologis, rendahnya *self-efficacy* dan kecerdasan emosional menjadi faktor risiko penting dalam terjadinya *burnout*. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung kurang mampu mengelola tuntutan akademik dan tekanan emosional, sehingga lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan depersonalisasi (Aida & Rosiana, 2022; Rahmati, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif dengan *burnout*, menegaskan pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi stres akademik.

Dari aspek akademik, beban belajar yang tinggi, tuntutan penguasaan materi dalam waktu terbatas, serta tekanan untuk menunjukkan kompetensi profesional merupakan stresor utama dalam pendidikan kedokteran. Fares *et al.* (2016) dan Shadid *et al.* (2020) menyatakan bahwa intensitas kurikulum dan ekspektasi profesional yang tinggi berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan emosional dan sinisme pada mahasiswa kedokteran. Selain itu, stres akademik terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*, sebagaimana dilaporkan oleh Syafira *et al.* (2023) dan Rabuka *et al.* (2022).

Faktor seperti jenis kelamin dan tahapan pendidikan juga berperan dalam variasi *burnout*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami *burnout*, terutama pada dimensi kelelahan emosional, yang diduga berkaitan dengan faktor psikososial dan beban peran ganda (Windasari *et al.*, 2022; Alqifari *et al.*, 2021). Mahasiswa tingkat akhir juga cenderung mengalami *burnout* lebih tinggi akibat akumulasi tuntutan akademik dan tekanan persiapan profesional.

Sebaliknya, motivasi intrinsik, resiliensi, dan dukungan sosial berperan

sebagai faktor protektif terhadap burnout. Mahasiswa dengan motivasi berbasis minat memiliki tingkat *personal accomplishment* yang lebih baik dan depersonalisasi yang lebih rendah (Dianti & Findyartini, 2019). Dukungan sosial dan resiliensi juga terbukti berkontribusi dalam menurunkan risiko *burnout*, sebagaimana ditunjukkan oleh Redityani dan Susilawati (2021). Oleh karena itu, pendekatan pencegahan *burnout* perlu dilakukan secara komprehensif melalui intervensi individu, sosial, dan institusional untuk menciptakan lingkungan pendidikan kedokteran yang lebih sehat dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Burnout pada mahasiswa kedokteran merupakan fenomena yang sering terjadi dan dipengaruhi oleh interaksi faktor psikologis, akademik, dan sosial selama proses pendidikan. Tinjauan ini menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* cukup tinggi dengan variasi antar institusi, serta cenderung lebih menonjol pada kelompok tertentu seperti mahasiswa tingkat akhir dan perempuan. Faktor risiko utama meliputi rendahnya *self-efficacy*, kecerdasan emosional yang kurang optimal, tingginya beban akademik, dan tekanan profesional, sedangkan motivasi intrinsik, resiliensi, serta dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif. Upaya pencegahan *burnout* perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan kapasitas individu, dukungan sosial yang memadai, serta kebijakan institusional yang berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa. Integrasi program promosi kesehatan mental, mentoring, konseling akademik, dan deteksi dini *burnout* diharapkan dapat menurunkan risiko *burnout* serta mencegah dampak jangka panjangnya terhadap prestasi akademik dan perkembangan profesional mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin, Q. , Fatmaningrum, W., Soetjipto. (2023). Gambaran Burnout Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23 (3), 3083-3086.
- Aida, K. N., Rosiana, D. (2022). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Kedokteran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2 (2), 373-378.
- Alqifari, A., Alghidani, M., Almazyad, R., Alotaibi, A., Alharbi, W, A., Aljumail, E., Alqefari, G., Alkamees, A., Alqifari, H. (2021). Burnout in Medical Undergraduate Students in Qassim, Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 28 (47), 1-6.
- Azzahra, S., Kusuma, I., Arsyad, M. (2024). Gambaran Burnout Syndrom terhadap Ciri Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa Kedokteran di Jakarta. *Junior Medical Journal*, 2 (9), 1040-1055.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2023). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Bridgeman, P. J., Bridgeman, M. B., Barone, J. (2018). Burnout Syndrome among Healthcare Professionals. *Am J Health Syst Pharm*, 75 (3): 147-152.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran*

- BK Pasca Pandemi Covid19 di Berbagai Setting Pendidikan*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Christy, Sahrani, R., Heng, P. H. (2020). Kemampuan Mengontrol Diri Mahasiswa Kedokteran dalam Belajar, Pengerjaan Tugas, dan Penggunaan Gawai. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4 (1), 204-212.
- Dianti, N. A., Findyartini, A. (2019). Hubungan Tipe Motivasi terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada Masa Transisi dari Pendidikan Preklinik ke Klinik Tahun 2018 The Relationship between Type of Motivation and Burnout in Medical Student during T. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 7 (2), 115-121.
- Dwiana, A., Alif. (2023). Prevalensi Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Ebers Papyrus*, 29 (2), 1-12.
- Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (3): 1780.
- Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. (2016). Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8 (2): 75-81.
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout in Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3 (3), 32-38.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8 (2), 201-211.
- Pantu, E. (2021). Online Learning: The Role of Academic Self-Efficiency in Creating Academic Flow. *Psychological Research and Intervention*, 4 (1), 1-8.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4 (2).
- Pokhrel, N. B., Khadayat, R., & Tulachan, P. (2020). Depression, Anxiety, and Burnout among Medical Students and Residents of a Medical School in Nepal: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 20 (1), 8.
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan antara Burnout dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding SAINTEK LPPM Universitas Mataram*, 3.
- Putri, R.A., Oktaria, D., Rahmayani Fidha. (2023). Korelasi Kecerdasan Emosional terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 13 (2), 207-214.
- Putri, T. H. N., Suprihartini, Rohmani. A. (2025). Hubungan antara Burnout Akademik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2020. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 12 (10), 2157- 2163.
- Redityani, N. L. P. A., Susilawati, L. K. P. A. 2021. Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8 (1), 86-94.



- Shadid, A., Shadid, A. M., Shadid, A., Almutairi, F. E., Almotairi, K. E., Aldarwish, T., Alzamil, O., Alkholaiwi, F., & Khan, S. U. D. (2020). Stress, Burnout, and Associated Risk Factors in Medical Students. *Cureus*.
- Syafira, M., Khotimah, S., Nugrahayu, E. Y. (2023). Hubungan Stres dengan Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kedokteran*, 10 (1), 11-21.
- Suharmanto. 2024. Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2 (4), 182-188.
- Winarni, I. S., Susanti, M., Pratama, R. R. (2025). Hubungan Burnout dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 5 (3), 132-138.
- Zannati, L. R., Nurhayati, E. Bhatara, T. (2024). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2022-2023. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4 (1), 99-104.

