

Hubungan Antara *Academic Burnout* Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa

Suharmanto¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Alamat: Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa,
Kota Bandar Lampung, Lampung 35145

Corresponding: suharmanto741@gmail.com

Abstract. *Academic burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion experienced by students due to prolonged academic pressure. This affects the quality of life of students. The purpose of this study was to determine the relationship between academic burnout and the quality of life of students. This research is a descriptive study. The location of the study was in Indonesia in January-February 2025. In this study, the population was all students of the Faculty of Medicine, University of Lampung, sampling using accidental sampling. The variables in this study were academic burnout and quality of life. Data collection tools in this study included questionnaires. Data analysis used to find the percentage presented in the frequency distribution table and the Chi Square test. Most respondents did not have academic burnout (57.1%) and had a good quality of life (52.2%). The results of the study found that most respondents with good quality were those who did not experience academic burnout (59.0%), while most of those with very poor quality of life experienced academic burnout (1.3%). There is a relationship between academic burnout and the quality of life of students.*

Keywords: *Academic burnout, Quality of life, Students*

Abstrak. *Academic burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh mahasiswa atau siswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Hal ini mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan *academic burnout* dengan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Adapun lokasi penelitian adalah di Indonesia bulan Januari-Februari 2025. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah *academic burnout* dan kualitas hidup. Alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah mencari persentase yang disajikan pada tabel distribusi frekuensi dan uji *Chi Square*. Sebagian besar responden tidak *academic burnout* (57,1%) dan mempunyai kualitas hidup yang baik (52,2%). Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar responden yang kualitas baik adalah yang tidak mengalami *academic burnout* (59,0%) sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup sangat buruk mengalami *academic burnout* (1,3%). Ada hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas hidup mahasiswa.

Kata kunci: *Academic burnout, Kualitas hidup, Mahasiswa*

1. LATAR BELAKANG

Kualitas hidup merupakan pandangan seseorang tentang apa yang dirasakan dan dinikmatinya mengenai hal yang terjadi atau merupakan peristiwa penting dalam kehidupannya sehingga mendapatkan kehidupan yang sejahtera. Kualitas hidup mahasiswa adalah gabungan berbagai kebutuhan mahasiswa yang dapat memengaruhi keseimbangannya dalam menjalani aktivitas. Kualitas hidup mahasiswa yang baik dapat membuat mahasiswa lebih aktif dalam studinya. (Najibah & Wahyuni, 2020)

Kualitas hidup juga merupakan penilaian individu secara subjektif mengenai tingkatan kehidupannya disaat ini terhadap aspek kehidupan yang dirasa penting individu. Selain itu

diungkapkan juga oleh WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi 'individu' tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka. Kualitas hidup individu biasanya dilihat dari kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya. Ada pula faktor lain yang ditimbulkan terhadap kualitas hidup yaitu karena adanya pengaruh dari faktor karakteristik individu diantaranya adalah status pernikahan, tingkat pendidikan, usia, dan jenis kelamin. Selain itu ternyata kualitas hidup juga dapat dipengaruhi oleh tingkat stress dan kepuasan kerja. (Hidayati et al., 2016)

Dalam hal ini juga terdapat beberapa aspek diantaranya kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Setiap individu mempunyai kualitas hidup termasuk mahasiswa. Dalam menjalankan kuliah terdapat beberapa fenomena atau permasalahan yang terjadi pada mahasiswa. Diantaranya permasalahan yang timbul berupa penurunan konsentrasi dan perhatian akibat munculnya rasa kantuk pada siang hari. Selain itu menurunnya konsentrasi yang berdampak pada tidak tercapainya target akademik dan tidak optimal dalam pengerjaan tugas, sehingga berpengaruh pada nilai akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan waktu tidur yang kurang dapat mempengaruhi nilai akademik dikarenakan muncul kantuk sehingga terpecahnya konsentrasi pada siang hari. Saat mahasiswa menjalani perkuliahan dapat merasakan stress dan cemas dikarenakan rasa takut yang dimiliki berlebih ketika melakukan praktik. (Nurdin et al., 2018)

Berdasarkan permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kemungkinan mengalami permasalahan dalam kualitas hidup. Dari permasalahan yang dialami seperti stress, kelelahan, rasa kantuk yang berlebih, dan cemas merupakan bentuk dari faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Dampak yang akan ditimbulkan apabila mahasiswa profesi terus mengalami permasalahan kualitas hidup diantaranya cara berfikir dalam memecahkan masalah dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas. (Victoria & Kuntjoro, 2023)

WHO menyatakan bahwa permasalahan tersebut masuk kedalam faktor secara kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan lingkungan. Salah satu penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa beban akademik dan tekanan pekerjaan mahasiswa kedokteran non klinis lebih banyak mengalami gangguan yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup mahasiswa. (Meliana et al., 2023)

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan *academic burnout* dan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Lampung. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas hidup mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Adapun lokasi penelitian adalah di Indonesia bulan Januari-Februari 2025. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah *academic burnout* dan kualitas hidup. Alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah mencari persentase yang disajikan pada tabel distribusi frekuensi dan uji *Chi Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Lokasi penelitian adalah di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung bulan Januari-Februari 2025, dengan jumlah sampel 184 mahasiswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
Usia		
<20 tahun	116	63.0
>20 tahun	68	37.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	14.1
Perempuan	158	85.9
Status Pernikahan		
Belum	166	90.2
Menikah	18	9.8
Status Bekerja		
Belum	159	86.4
Bekerja	25	13.6
<i>Academic Burnout</i>		
Tidak	105	57.1
Ya	79	42.9
Kualitas Hidup		
Baik	125	67.9
Kurang baik	59	32.1
Total	184	100.0

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar usia <20 tahun (63,0%), perempuan (85,9%), belum menikah (90,2%), belum bekerja (86,4%), tidak mengalami *academic burnout* (57,1%) dan kualitas hidup baik (67,9%).

Tabel 2. Hubungan *Academic Burnout* dengan Kualitas Hidup Mahasiswa

Academic Burnout	Kualitas Hidup		Total	p-value	OR
	Baik	Kurang Baik			
Tidak	83 79.0%	22 21.0%	105 100%	0,000	3,324
Ya	42 53.2%	37 46.8%	79 100%		
Total	125 67.9%	59 32.1%	184 100%		

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar responden yang kualitas baik adalah yang tidak mengalami academic burnout (79,0%) sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup sangat buruk mengalami academic burnout (46,8%). Nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara academic burnout dengan kualitas hidup mahasiswa.

b. Pembahasan

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar usia <20 tahun (63,0%), perempuan (85,9%), belum menikah (90,2%), belum bekerja (86,4%), tidak mengalami *academic burnout* (57,1%) dan kualitas hidup baik (67,9%).

Kualitas hidup merupakan suatu persepsi individu tentang posisi seorang individu sesuai dengan konteks budaya dan juga sistem nilai yang dianut oleh setiap individu. Dalam hal ini individu hidup berhubungan erat dengan tujuan, harapan dan juga standar yang telah ditetapkan sekaligus di perhatikan dari seorang individu. (Endarwati et al., 2016; Ilyukhin, 2021)

Kualitas hidup sendiri memiliki arti yakni sebuah penilaian multidimensional yang berasal dari berbagai aspek penting dalam hidup, yang mana kesehatan atau yang biasa disebut dengan Health-Related Quality of Life (HRQoL) juga berkaitan dengan kualitas hidup seseorang. Sehingga dalam melakukan pengukuran kualitas hidup ini sangat penting untuk dilakukan agar derajat kualitas hidup dari seseorang dapat diperbaiki dengan hasil peninjauan mengenai kualitas hidup seseorang dengan suatu penyakit tertentu. (Widayati & Marliyah, 2023)

Kualitas hidup merupakan suatu gambaran diri yang berkaitan dengan kemampuan dari seorang individu untuk memaksimalkan fungsi fisik, sosial, psikologis dan pekerjaan yang mana hal tersebut merupakan indikator dari kesembuhan ataupun kemampuan adaptasi dari seorang individu yang penderita penyakit kronis. (Alireza & Endang, 2020)

Kualitas hidup yang baik dapat digambarkan dengan adanya pandangan yang baik dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan atau dikerjakan. Kualitas hidup merupakan suatu persepsi dari masing-masing individu mengenai kebahagiaan, kesejahteraan baik mental maupun

emosional, kepuasan dalam hidup, kebebasan dalam memilih serta kesehatan dari seorang individu tersebut.(Milufa & Wahjuni, 2020)

Sebagian besar responden yang kualitas baik adalah yang tidak mengalami academic burnout (79,0%) sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup sangat buruk mengalami academic burnout (46,8%). Nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara academic burnout dengan kualitas hidup mahasiswa.

Hubungan antara stres akademik dan kualitas hidup mahasiswa dapat bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya, sementara yang lain mencatat stres yang tinggi, terutama di kalangan mahasiswa profesional kesehatan, yang sering kali mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik dapat berfungsi sebagai mediator yang mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan bagaimana stres akademik dapat berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan(Lyndon et al.,2017).

Kelelahan Akademik dan Dimensinya Kelelahan Emosional Aspek kelelahan yang lazim, yang menyebabkan perasaan lelah dan penipisan, yang mengurangi keterlibatan dan kepuasan siswa(Obekpa et al., 2020). Sinisme Dimensi ini mencerminkan sikap negatif terhadap tanggung jawab akademik, yang selanjutnya berkontribusi pada penurunan kualitas hidup(Obekpa et al., 2020). Pengurangan Efisiensi Akademik: Siswa yang mengalami kelelahan sering merasa kurang kompeten, yang dapat menghambat kinerja akademik dan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan(Sugara et al., 2020; Gundogan 2020).

Dampak pada Kualitas Hidup Korelasi Negatif Studi menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kelelahan dan kualitas hidup, menunjukkan bahwa dengan meningkatnya kelelahan, kualitas hidup menurun(Sugara et al., 2020). Ketahanan sebagai Mediator: Ketahanan telah diidentifikasi sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi efek buruk kelelahan pada kepuasan hidup, menunjukkan bahwa membina ketahanan dapat meningkatkan kualitas hidup siswa(Wang et al., 2022; Marando et al., 2023).

Sementara dampak negatif dari kelelahan akademik pada kualitas hidup didokumentasikan dengan baik, beberapa berpendapat bahwa tingkat stres tertentu dapat memotivasi siswa untuk tampil lebih baik secara akademis. Perspektif ini menunjukkan bahwa tidak semua stres merugikan, dan menemukan keseimbangan mungkin penting untuk kinerja akademik yang optimal.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar usia <20 tahun (63,0%), perempuan (85,9%), belum menikah (90,2%), belum bekerja (86,4%), tidak mengalami *academic burnout* (57,1%) dan kualitas hidup baik (67,9%). Sebagian besar responden yang kualitas baik adalah yang tidak mengalami *academic burnout* (79,0%) sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup sangat buruk mengalami *academic burnout* (46,8%). Nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas hidup mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Alireza, D. I., & Endang, S. W. (2020). Survei Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Endarwati, L. M., Rahmawaty, P., & Wibowo, A. (2016). The Quality Of Student Life (Kualitas Hidup Mahasiswa) Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Article*.
- Gündoğan, S., & Özgen, H. (2020). The relationship between the quality of school life and the school burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 531–538. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V9I3.20686>
- Hidayati, A., Mufliha, F. N., & Faridah, I. N. (2016). Kualitas Hidup Mahasiswa Profesi Apoteker Dengan Health Related Quality Of Life (HRQOL) SF-6D Di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Media Farmasi: Jurnal Ilmu Farmasi*, 13(1). <https://doi.org/10.12928/mf.v13i1.5748>
- Ilyukhin, A. G. (2021). Burnout in the lives of schoolchildren and students: causes, consequences and ways to overcome. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 10(2), 117–129. <https://doi.org/10.17759/JMFP.2021100212>
- Lyndon, M., Henning, M. A., Alyami, H., Krishna, S., Zeng, I., Yu, T.-C., & Hill, A. G. (2017). Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach. *Perspectives on Medical Education*, 6(2), 108–114. <https://doi.org/10.1007/S40037-017-0340-6>
- Morando, M., Smeriglio, R., Maggio, C., Di Nuovo, S., & Platania, S. (2023). Incidence and occurrence of academic burnout: The impact of personality, self-efficacy and self-esteem and post-pandemic effects. *Environment & Social Psychology*. <https://doi.org/10.54517/esp.v8i2.1684>
- Meliana, R. A. D., Oktaviantini, T., & Yuliadi, I. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Kedokteran Akibat Pandemi COVID-19 Di Fakultas Kedokteran UNS Angkatan 2018. *Medical Science and Hospital Management Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.20961/mshmj.v1i2.60509>
- Milufa, S., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan kualitas hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8.
- Najibah, D. A. I. N., & Wahyuni, E. S. (2020). Hubungan Perilaku Sehat Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Obekpa, I., Amedu, M., & Udofia, O. (2020). Prevalence and pattern of burnout syndrome and associated quality of life amongst undergraduates of a tertiary institution in Northern Nigeria. 3(1), 39–51. <https://doi.org/10.46912/JESON.6>

- Sugara, G. S., Rakhmat, C., & Nurihsan, J. (2020). Quality of Life and Burnout among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 8(8), 3742–3750. <https://doi.org/10.13189/UJER.2020.080855>
- Victoria, A., & Kuntjoro, B. F. T. (2023). Perbandingan tingkat kualitas hidup mahasiswa yang merokok dengan mahasiswa yang tidak merokok. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(2). <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i2.25871>
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Widayati, S., & Marliyah, L. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Bagi Masyarakat. *Manggali*, 3(1). <https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2441>