

Upaya Promotif terhadap *Learning Burnout* pada Pelajar dan Mahasiswa

Dede Renovaldi^{1)*}, Oktarina¹⁾, Alidina Nur Afifah¹⁾, Gladys Dwiani Tubarad¹⁾, Aldi Fakhrol Rozi²⁾, Alfi Liani Sakinah²⁾

1)Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

2)Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: *Learning Burnout* (LBO) merupakan kondisi mental seseorang ketika mengalami rasa jenuh dan kelelahan yang parah sehingga timbul rasa lesu dan tidak bersemangat melakukan kegiatan belajar. LBO adalah kombinasi antara kelelahan emosional, sinisme, dan ketidakefektifan belajar yang dapat terjadi akibat meningkatnya tuntutan belajar. Beberapa studi menemukan bahwa terdapat hubungan antara paparan konferensi virtual selama pembelajaran di masa pandemi dengan terjadinya LBO. Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami LBO terutama akibat dampak dari perubahan metode pembelajaran menjadi daring selama masa pandemi sehingga dapat mempengaruhi pembelajaran dan capaian akademik. Kegiatan ini merupakan webinar edukasi untuk memberikan pengetahuan mengenai LBO sebagai upaya promotif terhadap LBO pada pelajar dan mahasiswa.

Subjek Dan Metode: kegiatan dilaksanakan pada Januari 2022 dengan partisipan berjumlah 154 orang, terdiri atas pelajar dan mahasiswa dari berbagai institusi. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah angket pertanyaan melalui *google form* dan menggunakan analisis data deskriptif sebaran rerata.

Hasil: berdasarkan pengumpulan data didapatkan 55% dari total partisipan belum mengenal LBO sebelum webinar, 98% partisipan mengetahui LBO dapat disebabkan tingginya tuntutan belajar, 87,6% partisipan mengetahui sinisme merupakan salah satu aspek dari LBO, 97,4% partisipan mengetahui bahwa penurunan prestasi/nilai akademik merupakan salah satu gejala LBO, 92,8% partisipan mengetahui LBO yang diabaikan dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, dan 99% partisipan mengetahui bahwa LBO dapat dicegah.

Kesimpulan: : upaya promotif terhadap LBO pada pelajar dan mahasiswa dalam bentuk webinar dapat memberikan pemahaman mengenai LBO sehingga partisipan dapat mengenal, mencegah, dan mengatasi dampak yang dapat terjadi akibat LBO terutama terkait pembelajaran dan pencapaian tujuan belajar akademik.

Kata Kunci: Learning burnout, LBO, promotif.

Korespondensi:

Dede Renovaldi. Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419. Email: de.renovaldi@umj.ac.id. No: Hp: 085271635403

LATAR BELAKANG

Penyebaran virus Covid-19 di Indonesia memiliki dampak yang sangat luas, termasuk pada sector pendidikan. Tatanan sistem pembelajaran yang pada awalnya bersifat luring/tatap muka bertransformasi menjadi sistem pembelajaran secara daring/online melalui skema *e-learning* untuk menerapkan *social distancing* sebagai salah satu strategi dalam menghadapi pandemik ini. Hal ini juga berpengaruh pada pendidikan. Adapun masalah yang lain sering dikeluhkan dan dihadapi selama proses pembelajaran jarak jauh ini (konferensi virtual) adalah kesulitan memahami bahan ajar, merasa terisolasi, dan lambat memperoleh feedback pada tugas-tugas yang dikerjakan. Munculnya masalah-masalah tersebut dikarenakan mereka belum terbiasa dengan sistem pembelajaran jarak jauh dan telah terbiasa belajar secara tatap muka dengan bimbingan seorang guru di kelas (Sugiran, Daulay, Zaman, Effendy, & Amalia, 2016). Masalah-masalah dalam proses belajar ini merupakan faktor utama terjadinya *learning burnout* atau kelelahan belajar.

Learning burnout/kelelahan belajar mencerminkan psikologi negatif pelajar dan dapat memengaruhi kesehatan mental, kinerja akademik, dan hubungan interpersonal mereka (Lian *et al.*, 2005). Adanya tekanan dan beban jangka panjang, pelajar mudah mengalami *burnout* (Chou *et al.*, 2014; Abarghouei *et al.*, 2016). Sebuah studi cross-sectional dari 542 siswa sekolah dasar menemukan kelelahan yang tinggi di antara 33,6% siswa kelas enam dan 27,5% siswa kelas empat dan lima (Tavolacci dan Veber, 2015). Selain itu, prevalensi burnout di antara 662 mahasiswa juga ditemukan sebesar 7,4%, dan gejala burnout memiliki efek prediksi yang signifikan terhadap depresi (Al-Alawi *et al.*, 2017). Sebuah studi cross-sectional terhadap mahasiswa kedokteran yang masuk juga menemukan tingkat burnout yang tinggi (Santos *et al.*, 2018). Pelajar menghabiskan energi mereka dan secara bertahap kehilangan semangat untuk belajar, dan masalah psikologis mulai mempengaruhi kesehatan fisik mereka. Beberapa studi juga melaporkan bahwa kelelahan belajar dapat menyebabkan penyakit fisik (termasuk hipertensi, arteriosklerosis) (May *et al.*, 2015b), masalah psikologis dan perilaku negatif (seperti depresi, membolos, dan putus sekolah) (May *et al.*, 2015a), bahkan penyalahgunaan zat dan peningkatan kemungkinan pemikiran bunuh diri di kalangan siswa (Jackson *et al.*, 2016).

Learning burnout atau kejenuhan yang terjadi ketika belajar dapat dipicu oleh beberapa faktor mendasar. Banyaknya kegiatan dan aktivitas, serta tuntutan yang harus dialami mahasiswa juga dapat menyebabkan mahasiswa merasa lelah di seluruh bagian inderanya, kurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul kejenuhan, kurangnya motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, dan tidak ada hasil (Agustin, Setiyadi, & Puspita, 2020).

Sebuah Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Agustin, Setiyadi, dan Puspita (2020) pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Pendidikan Indonesia menyatakan bahwa dari 53 Mahasiswa PGSD yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa terdapat 60,38% mahasiswa mengalami burnout dengan kategori tinggi, dimana dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 22,64% dipengaruhi oleh karakteristik dari mahasiswa, 43,40% dipengaruhi oleh lingkungan belajar, dan 27,00% dipengaruhi oleh faktor keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar.

Hasil studi pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta oleh Oktarina dan Renovaldi 2021 didapatkan adanya hubungan antara paparan konferensi virtual selama pembelajaran di masa pandemi covid-19 dengan terjadinya *learning burnout*. Hal ini dapat berlanjut menjadi gangguan yang lebih berat pada pelajar dan mahasiswa.

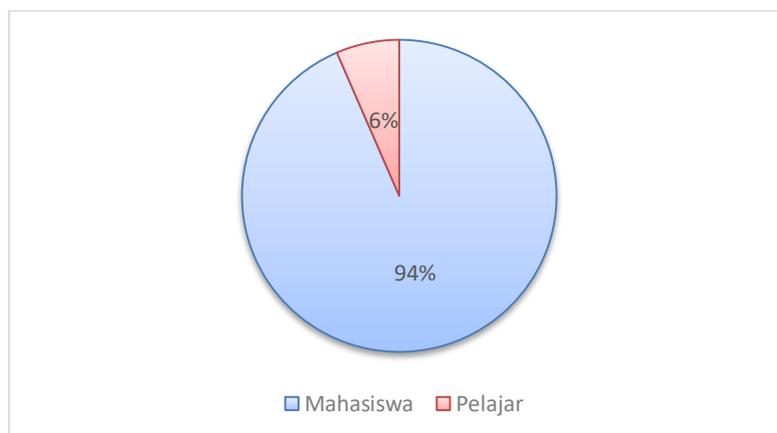
Fenomena LBO di pelajar dan mahasiswa diatas dan hilirisasi dari hasil penelitian sebelumnya menjadi landasan diadakannya suatu kegiatan upaya promotive berbasis webinar terhadap *learning burnout* pada pelajar dan mahasiswa sehingga partisipan dapat memahami, mengenal LBO sehingga dapat mencegah dan mengatasi LBO agar tidak mempengaruhi kejiwaan dan terutama capaian akademik serta nilai prestasi belajar bagi pelajar dan mahasiswa.

SUBJEK DAN METODE

Subjek dalam kegiatan ini adalah pelajar dan mahasiswa yang mengikuti kegiatan webinar mengenai *learning burnout* sejumlah 154 orang dari berbagai institusi pendidikan. Waktu kegiatan adalah Januari 2022. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah angket pertanyaan melalui *google form*. Angket pertanyaan disusun berdasarkan materi webinar yang disampaikan oleh narasumber kegiatan. Narasumber merupakan seorang dokter spesialis yang memiliki kepakaran dibidang kesehatan jiwa. Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif melalui sebaran rerata menggunakan perangkat lunak statistik. Penyajian menggunakan nilai persentase dan grafik.

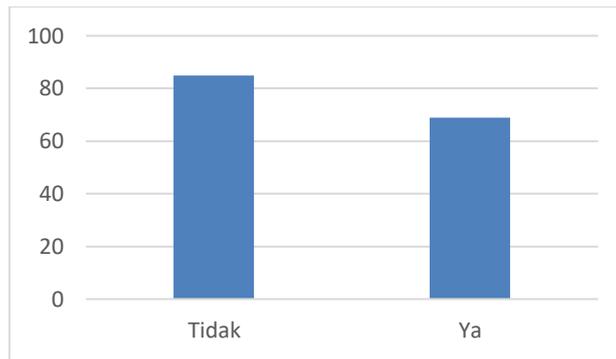
HASIL

Hasil dari kegiatan webinar disusun melalui evaluasi terhadap materi webinar yang telah disampaikan kepada peserta. Evaluasi dilakukan dengan memberikan angket pertanyaan sejumlah 6 pertanyaan yang menjadi temuan utama dalam kegiatan ini dengan total 154 partisipan.



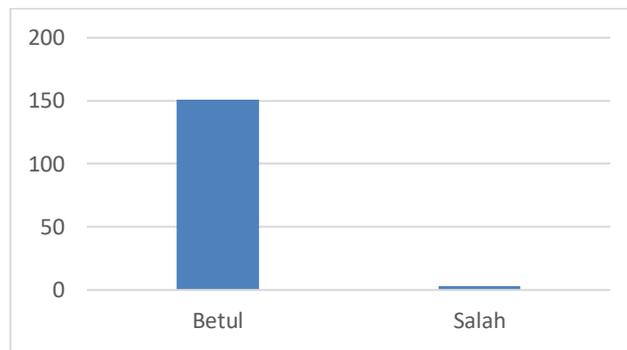
Gambar 1. Sebaran asal partisipan

Berdasarkan Gambar 1 didapatkan bahwa sebagian besar partisipan adalah berasal dari kalangan mahasiswa yaitu 144 dari 154 partisipan (94%), sementara 6% atau 10 dari 154 partisipan merupakan kalangan pelajar SMA.



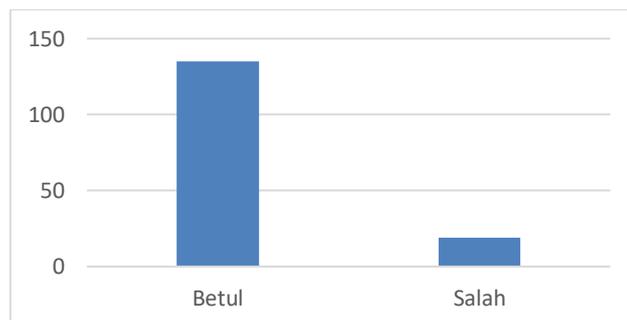
Gambar 2. Sebaran data mengenai pengenalan learning burnout sebelum kegiatan webinar

Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa sebanyak 55% atau 85 partisipan dari total partisipan belum mengenal LBO sebelum mengikuti webinar.



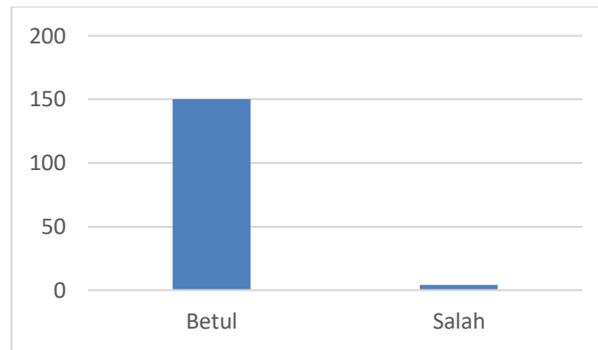
Gambar 3. Sebaran data pemahaman learning burnout dapat disebabkan oleh tingginya tuntutan belajar

Gambar 3 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memahami bahwa *learning burnout* dapat disebabkan oleh tingginya tuntutan belajar yaitu sebanyak 98% dari total partisipan.



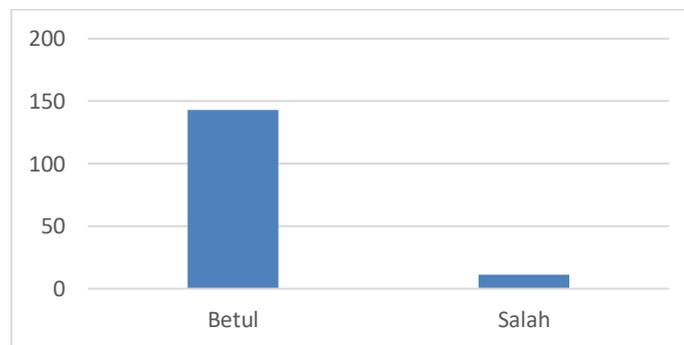
Gambar 4. Sebaran data pemahaman tentang sinisme merupakan salah satu aspek learning burnout

Berdasarkan Gambar 4 diketahui bahwa sebagian besar partisipan memahami bahwa sinisme merupakan salah satu aspek dari *learning burnout* yaitu sebanyak 87,6% dari total partisipan.



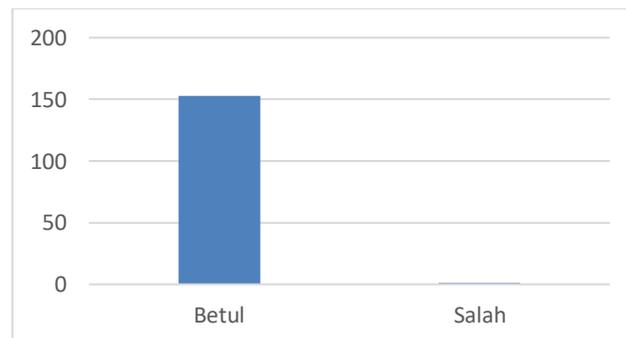
Gambar 5. Sebaran data pemahaman mengenai penurunan prestasi/nilai akademik merupakan salah satu gejala learning burnout

Gambar 5 menunjukkan bahwa 97,4% dari total partisipan memahami bahwa adanya penurunan prestasi atau nilai akademik merupakan salah satu gejala dari *learning burnout*.



Gambar 6. Sebaran data pemahaman mengenai adanya efek terhadap kesehatan mental akibat learning burnout yang tidak diatasi

Berdasarkan Gambar 6 didapatkan data bahwa mayoritas partisipan memahami adanya efek terhadap kesehatan mental akibat *learning burnout* jika tidak diatasi yaitu sebanyak 92,8% dari total responden.



Gambar 7. Sebaran data pemahaman bahwa learning burnout dapat dicegah

Berdasarkan Gambar 7 diketahui bahwa hampir seluruh partisipan memahami bahwa *learning burnout* dapat dicegah yaitu sebanyak 99% dari total partisipan.

DISKUSI

Pada laporan studi ini, didapatkan hasil evaluasi dari kegiatan webinar mengenai *learning burnout* pada pelajar dan mahasiswa. Penggunaan webinar sebagai platform dalam edukasi

menjadi pilihan yang tepat terutama dalam masa pandemic covid-19 saat ini. Studi yang dilakukan oleh Dinayah & Ratih (2021) melaporkan penggunaan webinar sebagai salah satu metode yang dapat dilakukan selama pandemik untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pada studinya didapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan secara signifikan ($p\text{-value}=0,000$) pada kelompok masyarakat yang diberikan penyuluhan melalui webinar sebesar 9,17 poin. Pernyataan ini mendukung metode webinar yang digunakan dalam kegiatan ini sebagai suatu upaya promotive terhadap *learning burnout* pada pelajar dan mahasiswa.

Kegiatan ini melaporkan bahwa sebagian besar peserta memahami bahwa tingginya tuntutan belajar merupakan salah satu faktor utama terjadinya *learning burnout*. *Work overload* (kelebihan beban kerja) adalah kondisi dimana suatu pekerjaan yang dilakukan melebihi dari kemampuan baik secara kuantitatif maupun kualitatif termasuk kegiatan belajar yang termasuk dalam pekerjaan utama pelajar dan mahasiswa. *Work overload* terjadi karena kapasitas kemampuan manusia memiliki keterbatasan, baik secara fisik dan psikis (Boaz, 2017). Studi yang dilakukan oleh Febriani *et al.* (2021) mendukung pernyataan ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap kejenuhan, dimana beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan dan kelelahan. Hal ini berpotensi akan berdampak pada penurunan kualitas belajar.

Sebagian besar partisipan juga sudah memahami bahwa sinisme merupakan salah satu dari aspek *learning burnout*. Beberapa literature mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek dari burnout study, yaitu: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme, penurunan penghargaan terhadap diri. Diantaranya adalah sinisme yang merupakan sikap apatis, tidak peduli terhadap pekerjaan belajar dirumah, tugas dan tanggung jawab, perasaan dan sikap acuh tak acuh, kehilangan minat dalam kegiatan sekolah, serta tidak menganggap sekolah sebagai sesuatu yang bermakna (Alsaad *et al.*, 2021). Aspek ini bersama faktor lainnya akan menyebabkan penurunan prestasi belajar pelajar dan mahasiswa dan berdampak pada kegagalan dalam proses belajar.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memahami bahwa penurunan prestasi/nilai akademik merupakan salah satu gejala dari *learning burnout*. Konsep ini didukung oleh studi yang dilakukan Rahmatpour *et al.* (2022) bahwa mahasiswa yang memiliki indeks prestasi kumulatif <16/20 memiliki skor *learning burnout* yang lebih tinggi. Studi yang dilakukan oleh Nikodijevic *et al.* (2012) juga mengindikasikan bahwa indeks prestasi kumulatif sebagai faktor prediktif penting terhadap *learning burnout*.

Pemahaman mengenai efek kesehatan mental jika *learning burnout* tidak diatasi juga didapatkan oleh sebagian besar partisipan dalam webinar ini. Studi yang dilakukan oleh Colorado *et al.* (2019) menunjukkan bahwa academic burnout memiliki korelasi terhadap gangguan mental dan psikososial, salah satunya yang paling signifikan adalah depresi. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang mempengaruhi mood yang menyebabkan perasaan kesedihan persisten dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Hal ini akan sangat mempengaruhi kegiatan dan proses belajar oleh pelajar dan mahasiswa dan dapat berefek buruk terhadap pencapaian tujuan belajar pelajar dan mahasiswa. Temuan terakhir pada kegiatan ini adalah pemahaman mengenai *learning burnout* yang dapat dicegah. Pemahaman ini akan meningkatkan *awareness* partisipan sehingga dapat mengenal dan mencegah *learning burnout* agar tidak mempengaruhi atau memberi dampak terhadap kegiatan belajar pada pelajar dan mahasiswa.

KESIMPULAN

Upaya promotif terhadap LBO pada pelajar dan mahasiswa dalam bentuk webinar dapat memberikan pemahaman mengenai LBO sehingga partisipan dapat mengenal, mencegah, dan mengatasi dampak yang dapat terjadi akibat LBO terutama terkait pembelajaran dan pencapaian tujuan belajar akademik. Adapun hasil dari kegiatan ini dapat mendukung laporan studi terdahulu dan menjadi landasan pengembangan studi terkait *learning burnout* pada pelajar dan mahasiswa dengan pembahasan yang lebih spesifik dan detail dengan desain dan metodologi yang berbeda

ACKNOWLEDGEMENT

Kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta selaku afiliasi dan pemberi dana dan fasilitas sehingga kegiatan webinar dapat diadakan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah yang menjadi mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., Setiyadi, R., & Puspita, R. D. (2020). sBurnout Profile of Elementary School Teacher Education Students (Estes): Factors and Implication of Guidance and Counseling Service. *PrimaryEdu - Journal of Primary Education*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.22460/pej.v4i1.1640>
- Colorado, Y. S., Dominguez, C. C., Sanudo, J. P., & Llanos, R. A. (2019). The academic burnout, engagement, and mental health changes during a school semester. 16(1), 23–37.
- Sugiran, Daulay, P., Zaman, B., Effendy, F., & Amalia, L. (2016). Evaluasi Tutor Online untuk Meningkatkan Kualitas Layanan Tutorial Tatap Muka pada Pendidikan Jarak Jauh. 2(1).
- Lian, R., Yang, L. X., and Wu, L. H. (2005). Relationship between professional commitment and *learning burnout* of undergraduates and scales develop. *Acta Psychol. Sin.* 5, 632–636
- Chou, L. P., Li, C. Y., and Hu, S. C. (2014). Job stress and burnout in hospital employees: comparisons of different medical professions in a regional hospital in Taiwan. *BMJ Open*. 4:e004185. doi: 10.1136/bmjopen-2013-004185
- Abarghouei, M. R., Sorbi, M. H., Abarghouei, M., Bidaki, R., and Yazdanpoor, S. (2016). A study of job stress and burnout and related factors in the hospital personnel of Iran. *Electr. Phys.* 8, 2625–2632. doi: 10.19082/2625
- Tavolacci, M. P., and Veber, B. (2015). Burnout and stress in medical students in France: prevalence and associated factors. *Euro. J. Public Health* 25, 161–162. doi: 10.1093/eurpub/ckv171.084
- Al-Alawi, M., Al-Sinawi, H., Al-Qubtan, A., Al-Lawati, J., Habsi, A. A., Al-Shuraiqi, M., *et al.* (2017). Prevalence and determinants of burnout Syndrome and Depression among medical students at Sultan Qaboos University: a crosssectional analytical study from Oman. *Arch. Environ. Occup. Health* 74, 1–10. doi: 10.1080/19338244.2017.1400941
- Santos, B. R. A. D., Eduardo, P. C., Antonio, D. O. M., Giancarlo, L., Fregnani José, H. T. G., and Ribeiro, P. B. S. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: prevalence and associated factors. *PLoS ONE* 13:e0191746. doi: 10.1371/journal.pone.0191746
- May, R. W., Bauer, K. N., and Fincham, F. D. (2015a). School burnout: diminished academic and cognitive performance. *Learn. Individual Differ.* 42, 126–131. doi: 10.1016/j.lindif.2015.07.015
- May, R. W., Sanchez-Gonzalez, M. A., and Fincham, F. D. (2015b). School burnout: increased sympathetic vasomotor tone and attenuated ambulatory diurnal blood pressure variability in young adult women. *Stress* 18, 11–19. doi: 10.3109/10253890.2014.969703

- Jackson, E. R., Shanafelt, T. D., Hasan, O., Satele, D. V., and Dyrbye, L. N. (2016). Burnout and alcohol abuse/dependence among U.S. medical students. *Acad. Med.* 91, 1251–1256. doi: 10.1097/ACM.0000000000001138
- Oktarina, Renovaldi, D., & Adilah, A. (2021). Studi Analitik Faktor Yang Mempengaruhi *Learning burnout* Dan Preferensi Mahasiswa Pendidikan Dokter Dalam Penggunaan E-Learning.
- Boaz, Y. S. N. (2017). Pengaruh Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) dan Work Overload terhadap Job Stress pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(2).
- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Jumanah, H., & Almahdi, I. S. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students , Alhasa , Saudi Arabia. 25(107).
- Nikodijević A, Labrović JA, Đoković A. (2012). Academic burnout among students at faculty of organizational sciences. *Educ Manage*;64:47-53
- Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.