



Resilience dan Academic Burnout pada Mahasiswa Kedokteran: Studi dengan Penerapan Structural Equation Modelling (SEM)

Despha Dendi Irawan¹, Rahmat S. Bintang², Neneng Tati Sumiati³

^{1,3} Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

² Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Indonesia

Article Info

Received:

13 Mei 2024

Accepted:

21 Juli 2025

Published:

1 September 2025

Abstract. Academic burnout is a condition of mental, emotional, and physical exhaustion experienced by students due to prolonged and excessive learning pressure. This study investigates the effect of resilience on academic burnout among medical students in Jakarta, Indonesia. A total of 356 respondents (male = 100, female = 236) were selected using a non-probability sampling technique. The instruments employed were the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) to assess academic burnout and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience. Data analysis was conducted using structural equation modeling (SEM) with a one-step approach combining confirmatory factor analysis (CFA) and structural path analysis. The model demonstrated a good fit with RMSEA = 0.072 and SRMR = 0.069. The findings reveal a significant and negative relationship between resilience and academic burnout (loading factor = -0.543, p-value < 0.001), indicating that higher resilience levels are associated with lower academic burnout. Resilience accounted for 29.5% of the variance in academic burnout. These results highlight the importance of resilience as a protective psychological factor and suggest the need for university-based interventions to enhance students' coping capacities and mental well-being in high-stress academic environments.

Keywords: Academic burnout, resilience, structural equation modeling

Abstrak. Academic burnout adalah kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik yang dialami oleh mahasiswa akibat tekanan belajar yang berkepanjangan dan berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resilience terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta. Sebanyak 356 responden (laki-laki = 100; perempuan = 256) dipilih menggunakan teknik non-probability sampling. Instrumen yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur academic burnout dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur resilience. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode Structural Equation Modeling (SEM) melalui pendekatan satu langkah (simultan) yang menggabungkan analisis faktor konfirmatori (Confirmatory Factor Analysis, CFA) dan analisis jalur struktural. Hasil analisis menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kecocokan yang baik dengan nilai RMSEA = 0.072 dan SRMR = 0.069. Temuan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara resilience dan academic burnout (loading factor = -0.543; p-value < 0.001), yang berarti semakin tinggi tingkat resilience individu, maka semakin rendah tingkat academic burnout-nya. Variabel resilience diketahui menjelaskan 29,5% variabilitas pada academic burnout. Temuan ini menegaskan pentingnya resilience sebagai faktor protektif psikologis, dan menyarankan perlunya pengembangan program intervensi di lingkungan kampus guna meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Kata Kunci: Academic burnout, resilience, structural equation modeling

Copyright © 2023 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Despha Dendi Irawan

E-mail: despha17irawan@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan kedokteran merupakan salah satu unsur perwujudan tujuan negara yang diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, khususnya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, melalui sistem pendidikan nasional yang berkesinambungan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang

Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UU RI Pendidikan Kedokteran, 2013). Pendidikan kedokteran menjadi wadah untuk mempersiapkan dokter-dokter yang profesional. Mahasiswa kedokteran menuntut mereka untuk memiliki mental yang kuat. Akan tetapi pada kenyataannya, mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan yang lebih tinggi mengalami stress (Dyrbye et al., 2016). Mahasiswa kedokteran yang mengalami stres karena beban belajar yang berat seperti banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu singkat, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, banyaknya ujian, gangguan pola tidur dan lingkungan yang kompetitif, serta harapan profesional yang tinggi (Sari et al., 2017). Hal ini jika dibiarkan, stress yang dialami oleh mahasiswa kedokteran akan menyebabkan *academic burnout* dengan kondisi yang negatif seperti kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran dan penurunan kepercayaan diri dalam belajar (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002).

Lee et al., (2017) mengemukakan bahwa *academic burnout* seringkali terjadi pada mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran ditemukan memiliki lebih banyak masalah psikologis yang terkait dengan berbagai *stressor* daripada mereka yang berasal dari bidang akademik lainnya, dan 80 % *stressor* mereka terkait pada stres akademik dari lingkungan kompetitif sekolah kedokteran. Hasil literatur review yang dilakukan oleh Ishak et al., (2013) mengungkapkan bahwa setengah dari semua mahasiswa kedokteran di Amerika Serikat mengalami *academic burnout* selama menjalani pendidikan kedokteran. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa prevalensi *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran berada pada tingkat yang tinggi. Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Frajerman et al., (2019) terhadap 42 studi internasional dengan total 26.824 partisipan menunjukkan bahwa rata-rata 37.2% mahasiswa kedokteran mengalami *academic burnout* dalam berbagai tingkat, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling dominan. Penelitian serupa dilakukan oleh Abduljawad et al., (2022) yang menemukan bahwa sekitar 44.20% mahasiswa kedokteran mengalami *academic burnout*. Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Putri (2022) menemukan bahwa 58% mahasiswa kedokteran di Jawa mengalami tingkat *academic burnout* sedang sampai tinggi. Adapun gejala yang dirasakan diantaranya susah tidur, mental lelah, dan motivasi belajar menurun. Ini menunjukkan bahwa masalah ini tidak hanya global tapi juga penting di Indonesia.

Mohammad et al., (2014) mengatakan bahwa *academic burnout* relatif umum dikalangan mahasiswa. Jiang (2021) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi psikologis yang negatif disebabkan oleh tekanan akademis jangka panjang yang berlebihan. Mengacu pada rasa lelah karena tuntutan dan persyaratan akademik yang tinggi, sikap negatif dan kurangnya minat di bidang belajar, dan rasa tidak kompeten dalam pendidikan. Akgemci et al., (2013) mengemukakan dalam menghadapi *academic burnout*, mahasiswa secara bertahap kehilangan energi dan telah mengurangi *antusiasme* untuk belajar, turunnya prestasi, dan kurangnya sikap positif karena jangka panjang beban akademik. Dyrbye dan Shanafelt (2016) mengemukakan bahwa *academic burnout* dapat mempengaruhi pengembangan karir mahasiswa pendidikan kedokteran, berdampak buruk pada pasien, dan memiliki banyak konsekuensi pribadi, termasuk ide bunuh diri. *Academic burnout* dapat menyebabkan kinerja yang tidak profesional, kegagalan akademik dan berkurangnya kepuasan hidup. Mengingat konsekuensi ini, maka sangat penting untuk mengatasi masalah *academic burnout* (Amini, 2013; Atalayin et al., 2015).

Peneliti melakukan wawancara sebelum penelitian ini dilakukan. Wawancara dilakukan kepada 20 orang responden mahasiswa kedokteran di Jakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa 90% dari mahasiswa tersebut mengatakan mengalami kelelahan emosi selama perkuliahan dan 50% dari responden mengalami insomnia dan tidak bersemangat belajar. Salah satu mekanisme untuk menangani masalah *academic burnout* adalah *resilience* (Amini, 2013; Mahmodi et al., 2011). *Resilience* merupakan kemampuan individu dalam mengatasi dan menyikapi pengalaman yang kurang menyenangkan (Garrosa & Moreno-Jimenez, 2013). Senada dengan pendapat tersebut, *resilience* merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit lagi dari tekanan dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit (Connor & Davidson, 2003). Mahasiswa yang memiliki tingkat *resilience* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif, sehingga dapat mengurangi risiko munculnya *academic burnout*. *Resilience* bertindak sebagai pelindung psikologis yang membantu individu untuk tetap tangguh dan termotivasi meskipun berada dalam situasi stres tinggi (Lee et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa *resilience* berpengaruh negatif secara signifikan dengan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi *resilience* seseorang, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialaminya (Yu & Chae, 2020).

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, dan dapat dipastikan bahwa ini merupakan faktor penting dalam menjaga kinerja akademik (Lee et.al., 2019). Kemampuan *resilience* ini erat kaitannya dengan pengalaman individu ketika menghadapi situasi stres (Dvorsky et al., 2020). Mahasiswa yang mengalami tekanan karena banyaknya tuntutan tugas-tugas kampus seringkali mengalami *academic burnout*. Akan tetapi dengan adanya kemampuan *resilience*, mahasiswa dapat menjadikan stressor sebagai peluang untuk lebih berkembang dan hasilnya masalah tersebut akan jauh lebih mudah teratasi. Dengan adanya *resilience*, individu dapat berfikir jauh lebih positif walaupun sedang terkena tekanan yang tinggi (Eells, 2017). Menurut hasil penelitian Malyani (2021) *Resilience* berpengaruh secara negatif terhadap *academic burnout*.

Adanya dampak-dampak negatif *academic burnout* yang dapat mempengaruhi performa mahasiswa kedokteran yang nantinya akan menjadi seorang dokter, maka diperlukan *resilience* yang tinggi bagi mahasiswa kedokteran, dengan harapan dapat mengatasi segala tekanan yang ada di lingkungannya. Namun di Indonesia, masih belum ditemukan penelitian yang menguji secara langsung pengaruh *resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Selain itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini *structural equation modeling* (SEM). Salah satu keunggulan SEM adalah mengakomodasi kesalahan pengukuran (*measurement error*) sehingga memberikan estimasi parameter yang lebih presisi (Byrne, 2016). Selain itu, model yang dibangun dapat dievaluasi melalui berbagai indeks *goodness-of-fit* seperti *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) dan *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) yang memberikan informasi menyeluruh mengenai kesesuaian model teoritis dengan data empiris (Kline, 2015). Berdasarkan data yang telah dijelaskan di atas, *academic burnout* dan *resilience* merupakan variabel sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Adapun hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara *resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran.

Metode Penelitian

Participants

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di DKI Jakarta. Adapun karakteristik populasi dalam penelitian adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi dengan program studi jenjang sarjana kedokteran yang menjalani perkuliahan di DKI Jakarta. Pengambilan sampel yang digunakan yaitu metode *non-probability sampling*. Metode *non-probability sampling* merupakan metode di mana setiap anggota populasi memiliki peluang untuk terpilih menjadi sampel adalah tidak diketahui. Metode tersebut dilakukan karena peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian berjumlah 356 responden (laki-laki = 100, perempuan = 256) dengan rentang usia 17 – 22 tahun (mean usia = 19.36, SD usia = 1.085). Penyebaran data dilakukan langsung oleh peneliti ke beberapa universitas di DKI Jakarta yang memenuhi kriteria sampel penelitian yang telah ditetapkan.

Instruments

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al., (2002) untuk mengukur *academic burnout*. Alat ukur ini terdiri dari 15 item. Contoh pernyataan dari alat ukur MBI-SS, misalnya item 1 “saya merasa kelelahan secara emosional karena studi saya”. Sementara itu, untuk mengukur *resilience*, peneliti menggunakan alat ukur *Connor-Davidson resilience Scale* (CD-RISC) yang terdiri dari 25 item yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Contoh pernyataan dari alat ukur CD-RISC, misalnya item 1 “saya mampu beradaptasi dengan perubahan”.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju. Reliabilitas instrument penelitian ini dengan melaporkan koefisien Cronbach alpha. Alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik ketika telah

memenuhi ambang batas yaitu > 0.70 (Tennant & Conaghan, 2007). Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1

Reliabilitas instrumen penelitian

No	Instrumen	Cronbach Alpha	Keterangan
1.	Maslach Burnout Inventory-Student Survey	0,87	Baik
2.	Connor-Davidson resilience Scale (CD-RISC)	0,91	Baik

Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *structural equation modeling* (SEM) untuk mengetahui pengaruh resilience terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta. SEM merupakan metodologi statistik yang cukup banyak digunakan oleh peneliti di bidang ilmu psikologi, sosial dan pendidikan. Salah satu alasan dibalik penggunaannya yang meluas di banyak bidang ilmiah adalah karena SEM menyediakan metode komprehensif untuk pengujian model (model testing). Karakteristik utama lainnya dari model persamaan struktural adalah bahwa metode ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis meskipun suatu model mengandung variabel laten yang tidak bisa diamati secara langsung (Raykov & Marcoulides, 2006). Metode SEM yang digunakan adalah pendekatan satu langkah (simultan) dengan cara menggabungkan model CFA (model pengukuran) dan panah regresi saling keterkaitan antar variabel (model struktural) dalam satu kali analisis (Kline, 2015). Dengan pendekatan simultan, peneliti dapat menafsirkan output tentang valid atau tidaknya suatu item dan tentang kaitan ataupun pengaruh antar variabel dari hasil analisis yang sama (Kline, 2015; Raykov & Marcoulides, 2006). Salah satu keunggulan utama SEM adalah kemampuannya dalam memisahkan kesalahan pengukuran dari estimasi parameter model, sehingga menghasilkan estimasi yang lebih akurat dibandingkan regresi linear sederhana (Kline, 2015).

Hasil

Hasil analisis deskriptif variabel penelitian dengan tujuan untuk melihat nilai deskriptif masing-masing variabel penelitian. Gambaran umum dari skor deskriptif meliputi: nilai minimum, nilai maximum, *mean*, dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 2

Nilai Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Academic Burnout	356	24.58	87.60	50	9.41781
Resilience	356	5.97	74.17	50	9.62508

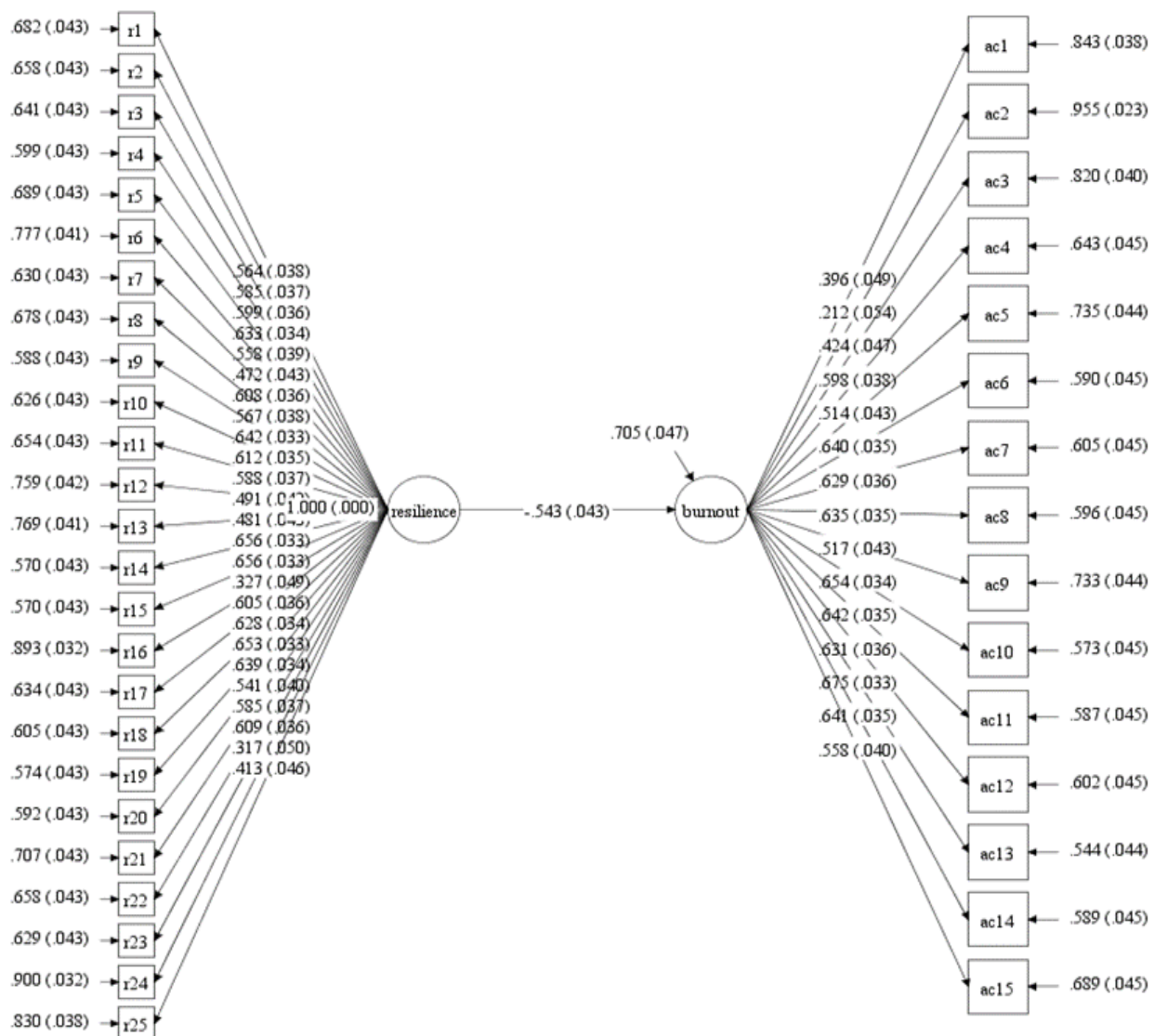
Berdasarkan Tabel 2, dari 356 responden, nilai minimum yang diperoleh oleh responden untuk variabel *academic burnout* sebesar 24.58, nilai maximum sebesar 87.60, *mean* sebesar 50 dan *standard deviasi* sebesar 9.41781. Sementara itu, untuk variabel *resilience* nilai minimum sebesar 5.97, nilai maximum sebesar 74.17, *mean* sebesar 50, dan nilai *standard deviasi* sebesar 9.62508.

Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi data penelitian dengan menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi dari *true score* (Lihat Tabel 1) masing-masing variabel penelitian. Peneliti membuat kategorisasi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil kategorisasi skor pada Tabel 3, diketahui bahwa dari 356 responden, pada variabel *academic burnout* responden yang memiliki skor rendah sebanyak 40 responden (11.2%), skor sedang sebanyak 275 responden (77.2%) dan skor tinggi sebanyak 41 responden (11.5 %). Sementara itu pada variabel *resilience*, responden yang memiliki skor rendah sebanyak 40 responden (11.2%), skor sedang sebanyak 267 (75%), dan skor tinggi sebanyak 49 (13.8%).

Tabel 3
Skor kategorisasi variabel penelitian

Variabel	Frekuensi (%)		
	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Academic Burnout</i>	40 (11.2%)	275 (77.3%)	41 (11.5%)
<i>Resilience</i>	40 (11.2%)	265 (75.0%)	49 (13.8%)

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis dengan pendekatan SEM dengan bantuan software Mplus 8.4. Hasil analisis menunjukkan bahwa model fit didukung oleh data di mana didapatkan nilai Chi-square = 2087.338, *Degree of Freedom* (df) = 739, p-value = 0.0000, *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) 0.072, *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) = 0.069 (Hu & Bentler, 1999). Berikut di bawah ini merupakan path diagram model fit dalam penelitian ini (Gambar 1).



Gambar 1. Path diagram Model Fit

Setelah model fit, langkah selanjutnya melihat item-item untuk menentukan mana item yang valid dan tidak valid. Ada dua kriteria yang digunakan untuk mengetahui item valid, yaitu koefisien muatan faktor (faktor loading) bernilai positif dan nilai z-value > 1.96 (Umar & Nisa, 2020). Tabel koefisien muatan faktor masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4 di bawah ini. Berdasarkan Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa semua item pada skala *academic burnout* valid di mana nilai koefisien muatan faktor (faktor loading) bernilai positif dan nilai z-value > 1.96.

Table 4

Koefisien Muatan Faktor *Academic Burnout*

Item	Loading	S.E.	z-value	Keterangan
Item1	0.396	0.049	8.151	Item valid
Item2	0.212	0.054	3.896	Item valid
Item3	0.424	0.047	8.970	Item valid
Item4	0.598	0.038	15.713	Item valid
Item5	0.514	0.043	11.987	Item valid
Item6	0.640	0.035	18.207	Item valid
Item7	0.629	0.036	17.615	Item valid
Item8	0.635	0.035	18.000	Item valid
Item9	0.517	0.043	12.138	Item valid
Item10	0.654	0.034	19.066	Item valid
Item11	0.642	0.035	18.303	Item valid
Item12	0.631	0.036	17.563	Item valid
Item13	0.675	0.033	20.731	Item valid
Item14	0.641	0.035	18.330	Item valid
Item15	0.558	0.040	13.910	Item valid

Berdasarkan Tabel 5, dapat disimpulkan bahwa semua item pada skala *resilience* valid di mana didapatkan nilai koefisien muatan faktor (faktor loading) bermuatan positif dan nilai z-value > 1.96.

Table 5

Koefisien Muatan Faktor *Resilience*

Item	Loading	S.E.	z-value	Keterangan
Item1	0.564	0.038	14.737	Item valid
Item2	0.585	0.037	15.785	Item valid
Item3	0.599	0.036	16.543	Item valid
Item4	0.633	0.034	18.666	Item valid
Item5	0.558	0.039	14.398	Item valid
Item6	0.472	0.043	10.903	Item valid
Item7	0.608	0.036	17.093	Item valid
Item8	0.567	0.038	14.814	Item valid
Item9	0.642	0.033	19.195	Item valid
Item10	0.612	0.035	17.306	Item valid
Item11	0.588	0.037	15.961	Item valid
Item12	0.491	0.042	11.582	Item valid
Item13	0.481	0.043	11.213	Item valid
Item14	0.656	0.033	20.182	Item valid
Item15	0.656	0.033	20.124	Item valid
Item16	0.327	0.049	6.621	Item valid
Item17	0.605	0.036	16.854	Item valid
Item18	0.628	0.034	18.293	Item valid
Item19	0.653	0.033	19.964	Item valid
Item20	0.639	0.034	19.010	Item valid
Item21	0.541	0.040	13.606	Item valid
Item22	0.585	0.037	15.806	Item valid
Item23	0.609	0.036	17.073	Item valid
Item24	0.317	0.050	6.357	Item valid
Item25	0.413	0.046	8.938	Item valid

Berdasarkan hipotesis penelitian, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif (loading = -0.543; z-value = -12.623; p-value < 0.001) antara *resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Artinya bahwa semakin tinggi *resilience* individu maka akan semakin rendah *academic burnout* individu tersebut, ataupun sebaliknya. Semakin rendah *resilience* individu maka akan semakin tinggi *academic burnout* individu tersebut. Adapun besaran pengaruh *resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran yaitu diperoleh R-square sebesar 29.5%. artinya bahwa bervariasinya *academic burnout* individu dipengaruhi oleh bervariasinya *resilience* individu sebesar 29.5%, sedangkan sisanya yaitu 70.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh *resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *resilience* terhadap *academic burnout* dengan arah negatif. Artinya bahwa semakin tinggi *resilience* yang dimiliki individu maka akan semakin rendah individu tersebut mengalami *academic burnout*. Atau sebaliknya, semakin rendah *resilience* individu maka akan semakin tinggi individu mengalami *academic burnout*. Dari sini kita dapat melihat bahwa saat *resilience* individu meningkat maka *academic burnout* akan menurun. Dalam konteks pendidikan kedokteran yang dikenal sangat kompetitif dan menuntut, kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari kegagalan dan tekanan merupakan modal penting dalam kelangsungan akademiknya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan besaran R-square sebesar 29.5%, artinya bahwa bervariasinya *academic burnout* individu dipengaruhi oleh bervariasinya *resilience* individu sebesar 29.5%, sedangkan sisanya yaitu 70.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yu dan Chae (2020) yang menunjukkan bahwa *resilience* berpengaruh secara signifikan dengan arah negatif terhadap *academic burnout* mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Akgemci et al., (2013), Wang et al., (2019), Beauvais et al., (2014), Kamalpour et al., (2017) juga menunjukkan hasil sejalan dengan penelitian ini. Masalah seperti materi perkuliahan yang banyak, tugas yang banyak, kekhawatiran tentang karir masa depan dan masalah keuangan adalah masalah-masalah yang dialami mahasiswa yang dapat menyebabkan *academic burnout*. Oleh karena itu, tingkat *resilience* yang tinggi sebagai faktor pelindung dapat membantu mahasiswa mengatasi masalah akademik dan ketegangan sehingga mengurangi *academic burnout* pada individu (Darban et al., 2016; Hojat et al., 2015).

Resilience diketahui memiliki kemampuan untuk mengurangi *academic burnout* individu. Hal ini dapat berdampak positif pada individu dengan *resilience* sebagai faktor internal yang membimbing pikiran, perasaan dan perilaku individu dalam menghadapi peristiwa *burnout* (Kobasa et al., 1982). Mahasiswa yang memiliki *resilience* yang tinggi secara positif dapat melihat bahwa setiap tugas atau persyaratan perkuliahan membimbing mereka untuk lebih berkembang dalam memahami dan menguasai semua materi kuliah yang kompleks. Selain itu, mahasiswa fleksibel dalam menghadapi segala tantangan dan dapat mengurangi tingkat *academic burnout*, serta dapat berfikir jauh lebih positif walaupun memiliki banyak stresor (Eells, 2017).

Penelitian ini memperkuat teori *transactional model of stress and coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap stresor dan kemampuan kopingnya memediasi dampak stres terhadap kesejahteraan. *Resilience*, dalam hal ini, berfungsi sebagai mekanisme koping yang mampu menurunkan persepsi negatif terhadap stresor akademik, sehingga menurunkan potensi *academic burnout*. Mahasiswa dengan tingkat *resilience* yang tinggi cenderung melihat beban akademik sebagai tantangan, bukan ancaman, dan lebih mampu menemukan makna dari tekanan tersebut (Eells, 2017).

Selain itu, penelitian ini juga masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan di antaranya pengambilan sampel dengan menggunakan *non-probability sampling* yang hanya melibatkan mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta dapat membatasi generalisasi temuan ke seluruh mahasiswa kedokteran di Indonesia. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode *probability sampling* dalam menentukan sampel penelitian. Selain itu, terkait metode penelitian dapat menggunakan pendekatan *mixed-method* untuk mengeksplorasi secara kualitatif pengalaman mahasiswa kedokteran dalam membangun

resilience. Intervensi peningkatan *resilience* berbasis psikologi positif atau *mindfulness* juga dapat dikembangkan dan diuji efektivitasnya dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa kedokteran. Variabel-variabel psikologi lainnya yang berpotensi memengaruhi *academic burnout*, seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, grit dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya untuk melihat pengaruhnya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran di Indonesia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *resilience* terhadap variabel *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* dipengaruhi bervariasinya variabel *resilience* sebesar 29.5%, sedangkan sisanya yaitu 70.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini. Dari hasil penelitian ini, mahasiswa kedokteran diharapkan memiliki *resilience* yang tinggi. Temuan penelitian memberikan kontribusi penting baik secara teoretis maupun praktis dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat teori *resilience* sebagai faktor protektif terhadap stres dan *academic burnout* (Garrosa & Moreno-Jimenez, 2013; Kobasa et al., 1982). Secara praktis, implikasi dari penelitian ini dapat diterapkan dalam pengembangan program intervensi berbasis *resilience training* di institusi pendidikan kedokteran. Program tersebut bisa berbentuk pelatihan *stress management*, pengembangan *emotional regulation*, dan peningkatan *coping skill* yang adaptif. Selanjutnya, pendekatan konseling berbasis *positive psychology* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pencegahan *academic burnout* (Eells, 2017; Dvorsky et al., 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan kajian ilmiah di bidang psikologi pendidikan, tetapi juga berpotensi menjadi acuan bagi praktisi, pengelola pendidikan, dan konselor akademik dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Abduljawad, S., Aljohani, M., Althwanay, A., & Alnemari, A. (2022). Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *ResearchGate*.
- Akgemci, T., Demirsel, M. T., & Kara, O. (2013). The effect of psychological resilience on employees burnout level. *Academic Journal of Interdisciplinary studies*, 2(11), 122.
- Amini, F. (2013). The relationship between resiliency and burnout in nurse. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*, 10(2), 94-102.
- Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H., Onal, B., & Kayrak, G. (2015). The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *European Journal of Dentistry*, 9(3), 356-363.
- Beauvais, A. M., Stewart, J. G., DeNisco, S., & Beauvais, J. E. (2014). Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational research study. *Nurse Education Today*, 34(6), 918–923.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming* (3rd ed.). Routledge.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Research Article*, 18, 76-82.
- Darban, F., Balouchi, A., Narouipour, A., Safarzei, E., & Shahdadi, H. (2016). Effect of communication skills training on the burnout of nurse: a cross-sectional study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(4).
- Dvorsky, M. R., Breux, R., & Becker, S. P. (2021). Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. *European child & adolescent psychiatry*, 30(11),

1829-1831.

- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. A. (2016). Narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Med. Educ*, 50, 132–149.
- Eells, G.T. (2017). Hyper-achievement, perfection, and college student resilience. *Journal of College and Character*, 18(2), 77-82.
- Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>
- Garrosa, E., & Moreno-Jimenez, B. (2013). Burnout and active coping with emotional resilience. department of biological and health psychology, Faculty of Psychology, Autonoma University Madrid.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2022). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. SAGE Publications.
- Hojat, M., Vergare, M., Isenberg, G., Cohen, M., & Spandorfer, J. (2015). Underlying construct of empathy, optimism, and burnout in medical students. *International Journal of Medical Education*, 6, 12–16.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *A multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Ishak, W., Nikraves, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D., & Bernstein, C. (2013). Burnout in Medical Students: A Systematic Review. *Clin. Teach*, 10, 242–245.
- Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in psychology*, 12, 612007.
- Kamalpour, S., Azizzadeh-Forouzi, M., & Tirgari, B. (2017). A study of the relationship between resilience and academic burnout in nursing students. *Strides in Development of Medical Education*, 13(5), 476-487.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed)*. The Guilford Press.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative medicine research*, 6(2), 207-213.
- Martinez, C. P., & Talavera, J. M. (2018). Examining the link between resilience, burnout and stress. International conference on transcultural health: The value of education and health for a global, transcultural world. *The European Proceedings of Social and Behavioural Science*.
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh resilience terhadap academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 374-380.
- Mohammad, A., Moosa, P., & Taghi, Z. (2014). The relationship between academic burnout and achievement motivation with academic performance of senior high school students. *Journal of educational sciences*, 7(27), 87-102.
- Mohammadi, A., Aghajani, M., & Zehtabiyar, G. (2011). Addiction and its relation with resilience and emotional components. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*.
- Raykov, T. & Marcoulides, G. A. (2006). *A first course in structural equation modeling (2th ed)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Sari, A. N., Oktarlina, R. Z., & Septa, T. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medula*, 7(4), 82-87.

- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in University Students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Styles, W. M. (1993). Stress in undergraduate medical education:'the mask of relaxed brilliance'. *The British Journal of General Practice*, 43(367), 46.
- Tennant, A., & Conaghan, P. G. (2007). The Rasch measurement model in rheumatology: What is it and why use it? When should it be applied, and what should one look for in a Rasch paper? *Arthritis Care & Research*, 57 (8), 1358-1362.
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 77, 27-31.
- Wibowo, R. A., & Putri, L. P. (2022). *Prevalensi burnout akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa kedokteran di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 45-56.
- Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 32(1), 13.