

Original Research

**HUBUNGAN STRES DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MULAWARMAN**

Mediva Syafira^a, Siti Khotimah^b, Eka Yuni Nugrahayu^c

^a Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^b Laboratorium Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^c Laboratorium Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Korespondensi: s.khotimah@fk.unmul.ac.id

Abstrak

Selama menjalankan pendidikan kedokteran, mahasiswa kedokteran mendapatkan berbagai tuntutan akademik dan psikososial yang terus meningkat sehingga dapat mengakibatkan stres dan *burnout*. Dalam proses belajar, stres yang diakibatkan oleh pelajaran, atau faktor-faktor tekanan psikologis lainnya dapat mengakibatkan kelelahan emosi, sinisme dan penurunan prestasi pribadi yang merupakan dimensi dari *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan data primer yang didapatkan dari hasil kuisioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengetahui *burnout* dan kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengetahui stres. Sebanyak 315 mahasiswa berpartisipasi menjadi responden penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres ringan (19,0%), stres sedang (69,2%), dan stres berat (11,7%). Sedangkan pada *burnout* yang paling banyak dialami pada setiap dimensi adalah tingkat tinggi yaitu *emotional exhaustion* (44,8%), *depersonalization* (52,7%), dan *personal accomplishment* (43,5%). Pada uji *Spearman* didapatkan nilai kemaknaan (*p-value*) sebesar 0,000. Dapat disimpulkan, terdapat hubungan stres dengan ketiga dimensi *burnout* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

Kata Kunci: stres, *burnout*, mahasiswa kedokteran

Abstract

During the medical education, medical students get various academic and psychosocial demands that continue to increase, leading to stress and burnout. In the learning process, stress caused by lessons, or other psychological stress factors can lead to emotional exhaustion, cynicism, and decreased personal accomplishment, which are dimensions of burnout. This study aims to determine the relationship between stress and burnout experienced by students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine,

Mulawarman University. This research was an analytical observational study with a cross sectional approach, which was carried out at the Faculty of Medicine, Mulawarman University. This study used primary data from the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) questionnaire to determine burnout and the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to determine stress. A total of 315 students participated as research respondents. The results showed that the level of stress was mild (19,0%), moderate stress (69,2%), and severe stress (11,7%). Meanwhile, the results on burnout showed that the most experienced emotional exhaustion was 44,8%, depersonalization amounted to 52,7%, and personal accomplishment reached 43,5%. Regarding the result from the Spearman test, the significance value (p-value) was 0,000. To conclude, there is a relationship between stress and the three dimensions of burnout in students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Mulawarman University.

Key words: stress, burnout, medical students

PENDAHULUAN

Burnout merupakan sindrom patologis yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosi sehingga menimbulkan perilaku maladaptif pada penderitanya akibat stres berkepanjangan. *Burnout* memiliki 3 dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi pribadi.¹ Prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran berkisar antara 45-71% dan ditemukan meningkat sejak beberapa tahun terakhir. Penelitian lainnya menunjukkan mahasiswa kedokteran yang mengalami *burnout* lebih banyak berasal dari Amerika Latin, USA, dan Asia, dibandingkan mahasiswa kedokteran dari Eropa.^{2,3,4} Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Yudhistira (2018) dalam Christy *et al.* (2020) di salah satu universitas di Jakarta terhadap 200 mahasiswa, menunjukkan 77.1% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* dan 10.44% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* yang tinggi.⁵

Mahasiswa kedokteran yang menderita *burnout* dilaporkan mengalami lebih banyak kegagalan di perkuliahan dan lebih banyak absen, serta lebih sering *drop out*. Selain itu, *burnout* yang diabaikan juga mengakibatkan konsekuensi serius lainnya seperti penyalahgunaan narkoba, depresi, dan insomnia.^{6,7}

Selama menjalankan pendidikan kedokteran, mahasiswa kedokteran mendapatkan berbagai tuntutan akademik dan psikososial seperti dihadapkan pada beban tugas yang berlebihan,

mempelajari sejumlah besar informasi dalam waktu yang terbatas, kebutuhan untuk dilihat sebagai klinisi yang kompeten, kurang tidur, kompetisi antar teman sebaya, ketakutan akan kegagalan dalam menjalankan pendidikan kedokteran, masalah keuangan, dan lain-lain. Tuntutan tersebut sangatlah tinggi terhadap mahasiswa kedokteran dan menantang mahasiswa kedokteran untuk mengembangkan keterampilan dengan sangat baik, dan memenuhi persyaratan untuk menjadi klinisi yang baik. Tuntutan yang terus meningkat dapat mengakibatkan stres dan *burnout*, yang dapat berlangsung selama pendidikan.^{2,7,8}

Burnout bersifat multifaktorial, terdapat faktor situasional dan faktor individual tetapi faktor stres adalah yang paling banyak dibahas.^{9,10,11} Dalam proses belajar, stres yang diakibatkan oleh pelajaran, atau faktor-faktor tekanan psikologis lainnya dapat mengakibatkan kelelahan emosi, kecenderungan kehilangan kepekaan, dan perasaan sukses yang rendah yang merupakan dimensi dari *burnout*.¹¹

Stres adalah reaksi psikologis dan fisik terhadap tuntutan kehidupan yang terus meningkat.¹² Bila kemampuan beradaptasi seseorang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan, maka dapat mengakibatkan gangguan biologis dan psikologis.¹³ Menurut Legiran *et al.*, (2015) dalam Maulina dan Sari, (2018) berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa

jurusan lain.¹⁴ Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat membuat gangguan psikologis pada mahasiswa dan bisa muncul sebagai gejala kecemasan dan depresi.¹¹ Stres yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kesuksesan dalam akademik, meningkatnya ketidakjujuran, meningkatnya penyalahgunaan narkoba, sinisme, hilangnya empati, dan keinginan bunuh diri.²

Penelitian terkait hubungan stres dan *burnout* di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa program studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dan pengambilan sampel secara *purposive sampling* yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan data primer yang didapatkan dari hasil kuisisioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengetahui *burnout* pada mahasiswa dan kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengetahui stres pada mahasiswa dengan dilakukan secara online melalui *zoom meeting* dan menggunakan media *google forms* untuk menyebarkan kuisisioner melalui link yang dibagikan kepada subjek

penelitian. Kemudian data akan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman.

Jumlah populasi penelitian adalah sebanyak 380 mahasiswa dan jumlah sampel pada penelitian ini didapatkan sebanyak 315 mahasiswa. Sampel penelitian adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak tergolong dalam kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah mahasiswa aktif Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2018-2021 dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang pernah atau sedang didiagnosis gangguan/ kelainan psikiatri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
17	3	1,0
18	30	9,5
19	73	23,2
20	76	24,1
21	82	26,0
22	43	13,7
23	8	2,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	206	65,4
Laki-laki	109	34,6
Tingkat Studi		
Semester 2	85	27,0
Semester 4	73	23,2
Semester 6	91	28,9
Semester 8	66	21,0

Dalam penelitian ini, didapatkan responden penelitian memiliki rentang usia dari 17-23 tahun. Jumlah responden paling banyak adalah pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 82 mahasiswa (26,0%). Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki, yaitu sebanyak 206 mahasiswa (65,4%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 109 mahasiswa (34,6%). Berdasarkan tingkat studi, responden yang paling banyak ditemukan berasal dari mahasiswa yang berada di semester 6 yaitu sebanyak 91 mahasiswa (28,9%) (Tabel 1).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ringan	60	19,0
Sedang	218	69,2
Berat	37	11,7
Total	315	100,0

Pada penelitian ini, didapatkan responden paling banyak mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 218 mahasiswa (69,2%) (Tabel 2). Hal ini berarti bahwa mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman paling banyak mengalami stres yang dapat berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari dan gejala stres yang dialami dapat mengganggu fisiologis dari individu.^{15,16}

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ndoen, *et al.* (2021), yang menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa Kedokteran di Universitas

Nusa Cendana mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 81 mahasiswa (46,8%).¹⁷ Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Muttaqin *et al.* (2021), saat pandemi Covid-19 berlangsung dan kegiatan perkuliahan secara daring juga menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman banyak yang mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 265 mahasiswa (75,1%). Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik yang menurun, isolasi sosial baik dengan keluarga ataupun teman, dan kegiatan yang terbatas.¹⁸

Pada mahasiswa kedokteran, stres dapat disebabkan oleh tuntutan akademik seperti ujian dan tugas berlebih, ketidakmampuan mengelola stres, meningkatnya tekanan psikologis, tempat tinggal yang jauh, dan masalah terkait keuangan.^{12,19} Namun, dampak stresor pada setiap individu tidaklah sama karena kemampuan individu dalam mempersepsikan stresor yang berbeda-beda seperti penjelasan Potter dan Perry dalam Legiran *et al.* (2015) jika individu mempersepsikan stresor sebagai sesuatu yang mengancam atau berdampak buruk bagi dirinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat sedangkan jika stresor yang didapatkan individu tidak dianggap sebagai sesuatu yang mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya maka stres yang dirasakan akan semakin ringan.¹⁹

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Dimensi *Burnout*

Dimensi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Emotional Exhaustion		
Rendah	66	21,0
Sedang	108	34,3
Tinggi	141	44,8
Depersonalization		
Rendah	28	8,9
Sedang	121	38,4
Tinggi	166	52,7
Personal Accomplishment		
Rendah	65	20,6
Sedang	113	35,9
Tinggi	137	43,5

Pada penelitian ini, didapatkan responden paling banyak mengalami dimensi *burnout emotional exhaustion* tingkat tinggi yaitu sebanyak 141 mahasiswa (44,8%), dimensi *burnout depersonalization* tingkat tinggi yaitu sebanyak 166 mahasiswa (52,7%), dan dimensi *burnout personal accomplishment* tingkat rendah sebanyak 65 mahasiswa (20,6%), namun pada penelitian ini dimensi *burnout personal accomplishment* tingkat tinggi yang paling banyak ditemukan yaitu sebanyak 137 mahasiswa (43,5%) (Tabel 3).

Menurut Maslach dan Jackson dalam Eliyana (2016), burnout memiliki 3 dimensi yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi/sinisme (*depersonalization/cynism*), dan berkurangnya prestasi pribadi (*reduced personal accomplishment*). Kelelahan emosional mengacu pada perasaan lelah secara emosional yang

ditandai dengan berkurangnya sumber-sumber emosional dalam diri seperti rasa kasih dan empati. Depersonalisasi mengacu pada perasaan/tanggapan negatif, sinis, atau berlebihan terhadap orang lain. Sedangkan berkurangnya prestasi pribadi mengacu pada perasaan penurunan dalam kompetensi, produktivitas, dan keberhasilan individu.²⁰

Pada dimensi *burnout emotional exhaustion*, hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.* (2021) yang menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang tinggi pada mahasiswa kedokteran sebesar 45.9% dan sedikit lebih tinggi pada penelitian yang dilakukan oleh Dianti & Findyartini (2019) yang menunjukkan tingkat kelelahan emosional tinggi pada mahasiswa kedokteran sebesar 35.3%. Pada dimensi *burnout depersonalization* hasil penelitian ini sejalan pula dengan penelitian sebelumnya namun sedikit lebih rendah dibandingkan penelitian milik Putri *et al.* (2021) yang menunjukkan tingkat depersonalisasi tinggi sebesar 56.3% dan penelitian milik Dianti & Findyartini (2019) yang menunjukkan tingkat depersonalisasi tinggi sebesar 57.3%. Pada dimensi *burnout personal accomplishment* hasil penelitian ini lebih rendah dibandingkan penelitian sebelumnya yaitu penelitian milik Putri *et al.* (2021) yang menunjukkan tingkat prestasi pribadi rendah sebesar 59.7% dan penelitian milik Dianti & Findyartini (2019) yang menunjukkan tingkat

prestasi pribadi rendah sebesar 51.2%. Pada dimensi *burnout personal accomplishment*, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Altannir, *et al.* (2019), yang menunjukkan tingkat prestasi pribadi rendah sebesar 14.9%.^{21,22,23}

Burnout dapat terjadi oleh karena multifaktorial yang terdiri dari faktor individual dan faktor situasional seperti yang dijelaskan oleh Maslach dan Leiter dalam Rakovec-Felser (2011), pada faktor individual terdiri dari karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, dan *job attitudes* sedangkan faktor situasional memiliki 6 domain utama yaitu *workload, control, reward, community, fairness, dan value*.¹⁰ Pada penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017), faktor penyebab *burnout* pada mahasiswa yang paling dominan adalah *workload* yang terjadi karena tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu sehingga menyebabkan

penurunan kualitas belajar, hubungan yang tidak sehat dalam lingkungan perkuliahan, dan pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout*.⁶

Menurut Edu-Valsania *et al.* (2022), pada tingkat *burnout* rendah individu memiliki gejala-gejala fisik yang ringan dan tidak spesifik (seperti sakit kepala, nyeri punggung), terlihat kelelahan, dan menjadi kurang operatif. Pada tingkat *burnout* sedang muncul defisit konsentrasi, sikap mudah tersinggung, sinisme, kelelahan, kehilangan motivasi secara progresif membuat individu kelelahan secara emosi dan merasa frustrasi, tidak mampu, rasa bersalah, dan rendahnya percaya diri, dan pada tingkat *burnout* tinggi terjadi peningkatan absen, enggan mengerjakan tugas, depersonalisasi, bahkan penyalahgunaan narkoba dan keinginan bunuh diri.²⁴

Tabel 4. Uji Hubungan Stres Dengan Dimensi *Emotional Exhaustion*

Stres	<i>Emotional Exhaustion</i>						Total	<i>p-value</i>	<i>Correlation coefficient</i>	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%				
Ringan	28	8,9	20	6,3	12	3,8	60	19,0	0.000	0.477
Sedang	36	11,4	83	26,3	99	31,4	218	69,2		
Berat	2	0,6	5	1,6	30	9,5	37	11,7		
Total	66	21,0	108	34,3	141	44,8	315	100,0		

Tabel 5. Uji Hubungan Stres Dengan Dimensi *Depersonalization*

Stres	<i>Depersonalization</i>						Total	<i>p-value</i>	<i>Correlation coefficient</i>	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%				
Ringan	16	5,1	27	8,6	17	5,4	60	19,0	0.000	0.409
Sedang	12	3,8	81	25,7	125	39,7	218	69,2		
Berat	0	0,0	13	4,1	24	7,6	37	11,7		
Total	28	8,9	121	38,4	166	52,7	315	100,0		

Tabel 6. Uji Hubungan Stres Dengan Dimensi *Personal Accomplishment*

Stres	<i>Personal Accomplishment</i>						Total	<i>p-value</i>	<i>Correlation coefficient</i>	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%				
Ringan	29	9,2	19	6,0	12	3,8	60	19,0	0.000	- 0.365
Sedang	32	10,2	86	27,3	100	31,7	218	69,2		
Berat	4	1,3	8	2,5	25	7,9	37	11,7		
Total	65	20,6	113	35,9	137	43,5	315	100,0		

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil *p-value* <0.05 antara stres dengan ketiga dimensi dari *burnout* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan ketiga dimensi *burnout* yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *personal accomplishment* (Tabel 4-6). Menurut McManus *et al.* dalam Fares *et al.* (2016) ada hubungan siklik antara stres dan kelelahan emosional, yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dan rendahnya strategi koping mungkin merupakan kontributor utama dalam perkembangan *burnout*.¹² Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi stres dalam kehidupan.¹¹ Menurut Hendrix *et al.* dalam Lin dan Huang, (2014) tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan tingginya kelelahan emosi dan depersonalisasi serta rendahnya pencapaian pribadi.¹¹ Sejalan pula pada penelitian Huang dan Lin (2010), ditemukan bahwa ada korelasi antara *burnout* pada pelajar dan stres kehidupan.²⁵ Hasilnya

memperlihatkan bahwa semakin tinggi stres kehidupan yang dialami para pelajar, semakin tinggi pula tingkat *burnout* mereka. Sedangkan pada penelitian lainnya menunjukkan mahasiswa dengan skor lebih tinggi pada skala stres memiliki kemungkinan 2 kali lebih berisiko mengalami *burnout*.²⁶

Pada penelitian ini didapatkan stres memiliki korelasi positif dengan dimensi *emotional exhaustion* dan *depersonalization*, serta memiliki korelasi negatif dengan dimensi *personal accomplishment*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres berkorelasi positif dengan dimensi *emotional exhaustion* dan *depersonalization*, serta berkorelasi negatif dengan dimensi *personal accomplishment*. Menurut beberapa penelitian, tingkat stres yang tinggi dan perasaan kelelahan menyebabkan individu merasa berkurangnya sumber energi yang dimiliki sehingga mengurangi prestasi

pribadi dan kehilangan perasaan yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain.²⁷

Nilai korelasi antara stres dengan dimensi *emotional exhaustion* menunjukkan korelasi positif sebesar 0.477 dengan kekuatan korelasi sedang yang berarti bahwa semakin tinggi stres yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan emosionalnya. Nilai korelasi stres dengan dimensi *depersonalization* menunjukkan korelasi positif sebesar 0.409 dengan kekuatan korelasi sedang, yang berarti bahwa semakin tinggi stres yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat depersonalisasinya. Nilai korelasi antara stres dengan dimensi *personal accomplishment* menunjukkan korelasi negatif sebesar 0.365 dengan kekuatan korelasi yang lemah, yang berarti bahwa semakin tinggi stres yang dialami oleh individu, maka semakin rendah tingkat prestasi pribadi.

Menurut Adela dalam Firdaus *et al.* (2021), jika individu tidak mampu mengatasi stres yang didapatkan, tubuh akan merespon baik secara psikis maupun fisik. Proses fisiologis yang diakibatkan stres melibatkan beberapa sistem yang saling terkait dalam respon stres. Menurut Selye dalam Firdaus *et al.* (2021), respon tubuh saat menghadapi stres yang berkepanjangan terdapat tiga fase, yaitu; (1) *Alarm Reaction* yang menyerupai respon *fight/flight*, (2) *Resistant Phase* yaitu usaha tubuh mengatasi stres yang didapat, dan (3) *Exhaustion Phase* yaitu ketika tubuh tidak mampu lagi dalam mengatasi stres akibat kehabisan tenaga. Dalam fase inilah *burnout* terjadi.³

Stres dapat menyebabkan perubahan mental dan fisiologis tubuh seseorang, dengan mengaktivasi HPA axis dan sistem saraf otonom. Akibatnya katekolamin dan kortisol akan disekresikan dan menyebabkan bertambahnya cadangan energi tambahan untuk

menghadapi stresor dan timbulnya stimuli introseptif. Energi ini dapat habis sehingga menyebabkan seseorang tidak memiliki tenaga lagi untuk melanjutkan aktivitasnya, sedangkan stimuli introseptif menyebabkan adanya persepsi kelelahan dan penurunan motivasi pada seseorang.³

SIMPULAN

Terdapat hubungan stres dengan ketiga dimensi *burnout* dengan korelasi positif terhadap dimensi *emotional exhaustion* dan *depersonalization* serta korelasi negatif terhadap *personal accomplishment* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santi, K. (2020). Pengaruh Big Five Personality Dengan Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(1), 64–70.
2. 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(1).
3. Firdaus, A., Yuliyanasari, N., & Djalillah, G. N. (2021). Potensi Kejadian Burnout pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(2), 114.
4. Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Mental*, 44(2), 91–102.
5. Christy, C., 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.
6. Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81.
7. 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. 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*.
9. De Hert, S. (2020). Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia, Volume 13*, 171–183.
10. Rakovec-Felser, Z. (2011). Professional burnout as the state and process-what to do? *Collegium Antropologicum*, 35(2), 577–585.
11. Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90.
12. 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.
13. Asif, S., Muddassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5).
14. Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1.
15. Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1).
16. Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351–1361.
17. Ndoen, D. R., Anakaka, D. L., & Aipipidely, D. (2021). The Description of Stress Levels among Medical Students. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(3), 321–333.
18. Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592.
19. Legiran, L., Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2(2).
20. Eliyana. (2016). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2015. *Jurnal ARSI*, 2(3).
21. 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.

22. 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. *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 7(2).
23. Altannir, Y., Alnajjar, W., Ahmad, S. O., Altannir, M., Yousuf, F., Obeidat, A., & Al-Tannir, M. (2019). Assessment of burnout in medical undergraduate students in Riyadh, Saudi Arabia. *BMC Medical Education*, 19(1).
24. Edú-Valsania, S., Laguía, A., Moriano, J.A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1780.
25. Huang, Y. C., & Lin, S. H. (2010). Canonical Correlation Analysis on Life Stress and Learning Burnout of College Students in Taiwan. *International Electronic Journal of Health Education*, 13, 145–155.
26. Santen, S. A., Holt, D. B., Kemp, J. D., & Hemphill, R. R. (2010). Burnout in Medical Students: Examining the Prevalence and Associated Factors. *Southern Medical Journal*, 103(8), 758–763.
27. Vagni, M., Giostra, V., Maiorano, T., Santaniello, G., & Pajardi, D. (2020). Personal Accomplishment and Hardiness in Reducing Emergency Stress and Burnout among COVID-19 Emergency Workers. *Sustainability*, 12(21), 9071.