

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa kedokteran lebih sering mengalami masalah psikologis akibat stres dibandingkan dengan jurusan lainnya. Diperkirakan 80% dari tekanan tersebut berasal dari stres akibat persaingan akademik yang ketat.¹ Stress yang dialami terus-menerus akan menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan dan kemarahan.² Kondisi ini akan menyebabkan *burnout*. Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) menyatakan bahwa *burnout* merupakan sindrom yang mencakup beberapa gejala somatik, psikologis, dan perilaku seperti kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan menurunnya rasa pencapaian pribadi.³

J. Lee et al. (2012) menyatakan bahwa ada 86,6% mahasiswa di China yang mengalami stres akademik tinggi yang menyebabkan *burnout* akademik.² Sedangkan penelitian serupa yang dilakukan di Iran ditemukan bahwa sebanyak 76,8% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* akademik serta sebanyak 71,7% mengalami stres berat. Adapun faktor penyebab stres yang terjadi yaitu dikarenakan kekhawatiran atau kecemasan tentang masa depan, ketakutan melukai pasien, ketidakmampuan dalam melakukan teknis atau prosedur medis, serta tingginya harapan atau ekspektasi dari keluarga.⁴ Penelitian serupa yang dilakukan oleh Karunia Santi pada tahun 2019 pada 230 mahasiswa di Universitas Lampung sebagai subjek penelitian, menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* sebesar 40%.⁵

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tira Tobing pada 182 mahasiswa kedokteran di Universitas Pelita Harapan pada tahun 2023, menunjukkan bahwa terdapat 33% mahasiswa FK UPH mengalami *burnout*.⁶

Burnout akademik didefinisikan sebagai perasaan kelelahan yang muncul akibat adanya tuntutan studi atau akademik, sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, serta perasaan ketidakmampuan atau perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa.⁷ Hasil penelitian Jiménez-Ortiz et al. (2019) ada sebanyak 52% mahasiswa mengalami *burnout* akademik.⁸ *Burnout* akademik memiliki dampak negatif seperti penurunan kinerja akademik, masalah kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial, kehilangan minat, dan penurunan kualitas hidup.⁹

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik dan *burnout*. Naczenski LM, menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan mekanisme koping yang efektif untuk kasus *burnout*. Seperti yang ditemukan dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi atau lebih aktif cenderung memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah.¹⁰ Namun, tinjauan yang dilakukan oleh Stults-Kolehmainen MA menunjukkan fenomena yang berbeda. Dalam penelitiannya Stults-Kolehmainen MA menyatakan bahwa stres *burnout* merupakan salah satu faktor penghambat bagi individu untuk meningkatkan aktivitas fisik.¹¹

Beberapa penelitian serupa yang berkaitan dengan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa fakultas kedokteran menunjukkan bahwa masih

terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Berdasarkan temuan *Medical University of Silesia* di Polandia ditemukan sebanyak 26% mahasiswa kedokteran memiliki aktivitas fisik yang rendah.¹² Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan *University of Malaya* di Malaysia menunjukkan bahwa sebanyak 24,4% dari mahasiswa kedokteran memiliki aktivitas fisik yang rendah.¹³

Melihat fenomena di atas peneliti sebagai mahasiswa fakultas kedokteran tertarik untuk meneliti terkait dengan hubungan atau korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa FK UPH.

1.2 Perumusan Masalah

Burnout akademik adalah persoalan psikologis yang sering terjadi pada kalangan mahasiswa. Adapun aktivitas fisik bisa menjadi salah satu mekanisme untuk mengatasi *burnout* akademik. Namun, masih terdapat perdebatan apakah aktivitas fisik berkorelasi positif atau negatif dengan tingkat *burnout* akademik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa FK UPH.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa FK UPH?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa preklinik pada Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.2 Mengetahui tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.3 Mengetahui aspek *burnout* akademik yang paling dipengaruhi oleh aktivitas fisik.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1.5.1.1 Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan serta pemahaman tentang hubungan atau korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran.

1.5.1.2 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang linier atau sejenis.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Memberikan informasi kepada masyarakat tentang tingkat aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat *burnout* akademik.

1.5.2.2 Meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya aktivitas fisik.

