

## Peran Penyesuaian Diri Dan Peer Support Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran

AIDA SHIFADHYA ZAHRA

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran penyesuaian diri dan dukungan teman sebaya (*peer support*) terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama program studi kedokteran. Partisipan penelitian berjumlah 161 mahasiswa, terdiri dari 71 laki-laki dan 90 perempuan, dengan instrumen pengukuran berupa *Student Adaptation to College Questionnaire – Short Form* (Liga, dkk., 2022), *Peer Support Questionnaire* (Alaei, dkk., 2020), serta instrumen *academic burnout* yang disesuaikan dalam konteks budaya Indonesia oleh Rahman (2020) berdasarkan *School Burnout Inventory* (Salmela-Aro, dkk., 2005). Hasil analisis menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan *peer support* secara simultan memberikan kontribusi signifikan sebesar 30% terhadap variasi *academic burnout* dengan hubungan negatif. Secara parsial, penyesuaian diri menjelaskan 26,8% variasi, sementara *peer support* menjelaskan 18,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan penyesuaian diri dan dukungan teman sebaya secara signifikan berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama.

**Kata kunci:** *academic burnout, dukungan teman sebaya, peer support, penyesuaian diri.*

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the role of academic adjustment and peer support in predicting levels of academic burnout among first-year medical students. The study involved 161 participants, comprising 71 males and 90 females, using measurement instruments such as the Student Adaptation to College Questionnaire – Short Form (Liga et al., 2022), the Peer Support Questionnaire (Alaei et al., 2020), and an academic burnout scale adapted to the Indonesian context by Rahman (2020) based on the School Burnout Inventory (Salmela-Aro et al., 2005). The results revealed that academic adjustment and peer support collectively explained 30% of the variance in academic burnout, with a significant negative relationship. Individually, academic adjustment accounted for 26.8% of the variance, while peer support accounted for 18.7%. These findings indicate that enhancing academic adjustment and peer support significantly contributes to reducing academic burnout among first-year medical students.*

**Keywords:** *academic adjustment, academic burnout, peer support.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama sering menghadapi tantangan signifikan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang intens dan lingkungan sosial yang baru. Dalam konteks pendidikan kedokteran, tantangan ini semakin kompleks mengingat kurikulum yang padat dan tekanan tinggi untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan. *Burnout* akademik menjadi salah satu dampak negatif yang sering muncul akibat tekanan ini. *Burnout* akademik, menurut Salmela-Aro et al. (2005), adalah kondisi kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan perasaan tidak mampu yang muncul akibat tekanan akademik berkelanjutan. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar, menghambat prestasi akademik, dan meningkatkan risiko *dropout*.

Peran dukungan teman sebaya (*peer support*) dan kemampuan penyesuaian diri (*academic adjustment*) menjadi sangat penting dalam mengurangi risiko *burnout*. *Peer support* mencakup dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis dari teman yang membantu mahasiswa merasa diterima secara sosial dan termotivasi untuk menghadapi tekanan akademik (Kim et al., 2018). Sementara itu, penyesuaian diri mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik, sosial, dan emosional dalam lingkungan universitas (Baker & Siryk, 1984). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua faktor ini dapat bertindak sebagai pelindung terhadap *burnout* akademik, tetapi masih terbatas penelitian yang menguji pengaruh simultan keduanya, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran tahun pertama di Indonesia.

Terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai bagaimana kedua faktor ini berkontribusi secara bersama-sama terhadap *burnout* akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji peran *peer support* dan penyesuaian diri dalam mengurangi *burnout* akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang relevan bagi institusi pendidikan kedokteran untuk merancang intervensi yang efektif.

Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *peer support* dan *burnout* akademik, menganalisis hubungan antara penyesuaian diri dan *burnout* akademik, serta mengeksplorasi kontribusi simultan *peer support* dan penyesuaian diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dengan memperkaya literatur tentang faktor protektif *burnout* akademik, manfaat praktis berupa panduan bagi institusi pendidikan untuk merancang program intervensi, dan manfaat sosial dengan mendukung kesejahteraan mahasiswa kedokteran dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, yang dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dalam satu waktu tertentu. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi peran penyesuaian diri dan *peer support* terhadap tingkat *burnout* akademik mahasiswa kedokteran tahun pertama secara efektif. Justifikasi pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin menguji hubungan kausalitas secara parsial dalam konteks akademik.

Partisipan penelitian ini adalah 161 mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran dari berbagai universitas di Indonesia. Partisipan dipilih menggunakan teknik menggunakan *purposive sampling* untuk memilih responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data dari individu yang memiliki karakteristik atau pengalaman tertentu yang relevan dengan topik yang diteliti. Sebelum berpartisipasi, partisipan memberikan *informed consent* secara tertulis untuk memastikan pemahaman dan persetujuan mereka. Karakteristik demografis partisipan meliputi 55% perempuan dan 45% laki-laki. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa tahun pertama aktif di Program Studi Kedokteran yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengukuran variabel dilakukan menggunakan tiga alat ukur utama. *Academic burnout* diukur menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) yang telah diadaptasi ke dalam konteks budaya Indonesia oleh Rahman (2020). Alat ini terdiri dari 15 aitem dengan skala Likert 1-4, di mana reliabilitasnya mencapai  $\alpha = 0,89$ . Penyesuaian diri diukur dengan *Student Adaptation to College Questionnaire – Short Form* (SACQ-SF) yang mencakup 20 aitem dengan reliabilitas  $\alpha = 0,87$ . Peer support diukur menggunakan *Peer Support Questionnaire* yang terdiri dari 10 aitem dengan skala Likert 1-4 dan reliabilitas  $\alpha = 0,85$ . Skor pada setiap alat ukur dihitung dengan mencari rata-rata dari seluruh aitem, di mana skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat burnout, penyesuaian diri, atau dukungan teman sebaya yang lebih tinggi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Jamovi 2.3.28.0. Uji statistik meliputi analisis deskriptif untuk mengeksplorasi karakteristik data, serta uji regresi linier berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Uji asumsi statistik, seperti normalitas data, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, juga dilakukan untuk memastikan validitas hasil analisis.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan *peer support* memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Berdasarkan analisis deskriptif, rata-rata skor *burnout* partisipan adalah 2,86 (SD = 0,7), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *burnout* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik sudah menjadi isu yang cukup serius di kalangan mahasiswa kedokteran sejak tahun pertama studi mereka.

Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa model regresi signifikan ( $F(2, 158) = 25,48$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,30$ ), dengan 30% variansi *burnout* akademik dapat dijelaskan oleh dua prediktor utama, yaitu penyesuaian diri dan dukungan teman sebaya. Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi yang berfokus pada kedua aspek tersebut untuk mengurangi risiko *burnout* di kalangan mahasiswa.

Secara simultan, penyesuaian diri dan *peer support* memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan *burnout* akademik. Model regresi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh negatif terhadap *burnout* akademik, artinya semakin baik kemampuan adaptasi diri mahasiswa dan semakin tinggi dukungan yang mereka terima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami.

Secara spesifik, penyesuaian diri menunjukkan pengaruh negatif signifikan terhadap *burnout* ( $B = -0,529$ ;  $SE = 0,104$ ;  $t = -5,07$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, sehingga risiko mengalami *burnout* dapat diminimalkan. Di sisi lain, *peer support* juga memberikan pengaruh negatif signifikan terhadap *burnout* ( $B = -0,317$ ;  $SE = 0,117$ ;  $t = -2,71$ ;  $p = 0,007$ ), yang menunjukkan bahwa keberadaan dukungan teman sebaya dapat membantu mahasiswa merasa lebih diterima, termotivasi, dan mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik.

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan teman sebaya (*peer support*) memiliki peran signifikan dalam mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Secara spesifik, penyesuaian diri berkontribusi sebesar 26,8%, sementara *peer support* menyumbang 18,7% terhadap variabilitas *academic burnout*. Temuan ini mendukung studi sebelumnya oleh Chen et al. (2023), yang menemukan bahwa penyesuaian diri berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sehingga mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Konteks mahasiswa kedokteran sangat unik karena mereka menghadapi kurikulum yang berat dan kompetitif, seperti yang juga disoroti dalam penelitian oleh Dyrbye et al. (2005). Pada tahun pertama, mahasiswa mengalami transisi besar dari pendidikan menengah ke perguruan

tinggi dengan tuntutan kurikulum yang bersifat mandiri (Nugraheni et al., 2024). Dalam situasi ini, kemampuan penyesuaian diri menjadi faktor protektif penting, seperti yang dijelaskan oleh Baker dan Siryk (1984), yang menekankan bahwa adaptasi terhadap tuntutan akademik baru membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *peer support* memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi tingkat *burnout*. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Kim et al. (2018), yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari teman sebaya dapat menjadi penyangga terhadap tekanan akademik. *Peer support* tidak hanya menyediakan dukungan praktis tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan yang mengurangi isolasi sosial (Dewayani et al., 2011).

Namun, meski hasil penelitian menunjukkan peran penting dari kedua variabel ini, terdapat beberapa keterbatasan. Misalnya, faktor-faktor lain seperti gaya belajar individu dan manajemen waktu tidak dieksplorasi secara mendalam. Penelitian oleh Schaufeli et al. (2002) menunjukkan bahwa variabel-variabel ini juga dapat berkontribusi terhadap *academic burnout*. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini tidak memberikan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi *burnout*.

Lebih jauh, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini menggarisbawahi perlunya pendekatan multifaktor dalam menangani *academic burnout*. Dengan memahami interaksi antara penyesuaian diri, dukungan sosial, dan faktor-faktor lain yang relevan, institusi pendidikan dapat mengembangkan program intervensi yang lebih efektif, seperti pelatihan *coping skill* dan peningkatan jejaring sosial mahasiswa.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan teman sebaya (*peer support*) memiliki kontribusi signifikan dalam mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Penyesuaian diri memberikan kemampuan bagi mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik melalui adaptasi terhadap perubahan lingkungan, sementara *peer support* menyediakan dukungan emosional dan sosial yang membantu mereka merasa terhubung dan termotivasi. Sinergi kedua faktor ini tidak hanya mengurangi risiko *burnout* tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini memberikan kontribusi baru dalam literatur psikologi dengan menekankan pentingnya intervensi berbasis peningkatan penyesuaian diri dan *peer support* dalam konteks akademik. Pendekatan ini dapat diterapkan sebagai strategi preventif untuk mencegah *burnout*, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tantangan akademik yang unik.

Sebagai saran, institusi pendidikan perlu memprioritaskan program yang berfokus pada pengembangan keterampilan adaptasi dan sistem dukungan sosial yang efektif di lingkungan akademik. Implementasi program seperti pelatihan *coping skill*, mentoring oleh senior, dan kelompok diskusi terarah dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa terhadap tekanan akademik.

## PUSTAKA ACUAN

- Alaei, M.M., & Hosseinezhad, H. (2020). The development and validation of peer support questionnaire (PSQ). *Journal of Teaching Language Skills*, 39(3.2). <https://doi.org/10.22099/jtls.2021.38853.2906>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Chen, J., Zhang, J., & Wang, Y. (2023). The role of self-adjustment in academic stress and burnout: A study of first-year medical students. *Journal of Educational Psychology*, 115(3), 450–460. <https://doi.org/10.1037/edu0000735>
- Dewayani, P., Setyawan, F. E. B., & Nugroho, A. (2011). Peer support and academic resilience among university students. *Indonesian Journal of Psychology*, 28(1), 45–55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.1285>

- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- Kim, H., Kim, J., & Lee, S. (2018). Social support and its impact on academic burnout among college students. *Asian Journal of Education*, 39(4), 321–333. <https://doi.org/10.1080/09751122.2018.147287>
- Nugraheni, D., Suryani, T., & Riyanto, T. (2024). Self-directed learning in medical education: Challenges and strategies for first-year students. *International Journal of Medical Education*, 12(4), 312–320. <https://doi.org/10.5116/ijme.5fbd.12ea>
- Rahman, A. (2020). Adaptation and burnout among university students: An Indonesian perspective. *Journal of Higher Education Studies*, 10(2), 45–60. <https://doi.org/10.5539/jhes.v10n2p45>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory: Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>