

---

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER EMOTIONAL SUPPORT AND BURNOUT IN STUDENTS : LITERATURE REVIEW**

Oleh

Rafi Dwi Kusuma<sup>1</sup>, Indri Heri Susanti<sup>2</sup>, Wilis Sukmaningtyas<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas

Harapan Bangsa

Email : <sup>1</sup>[rafydwi97@gmail.com](mailto:rafydwi97@gmail.com), <sup>2</sup>[indriherisusanti@uhb.ac.id](mailto:indriherisusanti@uhb.ac.id),

<sup>3</sup>[wilissukmaningtyas@uhb.ac.id](mailto:wilissukmaningtyas@uhb.ac.id)

---

**Article History:**

Received: 11-07-2022

Revised: 23-07-2022

Accepted: 16-08-2022

**Keywords:**

Emotional Support, Burnout,  
and Students

**Abstract:** *Unrelenting and persistent pressure will cause bad effects such as burnout and changes in self-motivation. Some of the effects of burnout on student include the lecture process becoming less effective, such as rarely doing assignment, depression, cheating and irregular sleep patterns. Emotional support in one form of support provided. This study was conducted with the aim of knowing the description between peer emotional support and burnout in students : Literature Review. The method used in this study is a literature review research method. Objectivity, authenticity of writing and contributions to research are things that must be considered in the selection of data sources. In this research, the method used is secondary research methodology in the form of Literature Review with primary source. The PICO (Population, Intervention, Compare, Outcome) approach is an extraction method used in the data collection process. Based on a review of 8 journals that have been reviewed, the results show that the most influential support is social support. Social support is the support received by a person from certain individuals who are in his life and are in a certain social environment, this support consists of support for nonverbal and verbal advice or informations, real assistance provided by other individuals where this social support refers to actions what other individuals do when they ask for help. The higher the social support from peers, the lower the student experience with burnout, and conversely the less social support, the higher the student experience with burnout*

---

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu dengan usia 18-25 tahun yang dikategorikan pada tahap masa remaja akhir sampai dewasa awal dan terdaftar sebagai peserta didik yang sedang menjalani pendidikan diperguruan tinggi (Pujiono dalam Rozsy, 2018). Mahasiswa

yang sedang menjalani pendidikan sarjana keperawatan berada dalam tahap yang sangat penting (Costa dalam Rozsy, 2018). Rutinitas kehidupan dikampus membuat mahasiswa tidak terlepas dari stress yang dapat berasal dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan pribadi dalam kehidupan akademik (Kariv dan Heiman, 2005). Tekana yang tidak henti-hentinya dan terus-menerus akan menyebabkan dampak yang buruk seperti timbulnya *burnout* dan perubahan motivasi diri (Greenberg dalam Rozsy, 2018).

*Burnout* meruokakan keadaan fisik, emosi serta mental yang lemah yang diakibatkan oleh tuntutan dari situasi kerja dalam kurung waktu yang cukup lama. *Burnout* adalah salah satu dampak dari beban kerja dan stress kerja yang paling banyak diakui dan sering dialami diberbagai pekerjaan, salah satu profesi yang mempunyai resiko cukup tinggi mengalami *burnout* adalah perawat (Susanti et al., 2017).

*Burnout* pada mahasiswa merupakan faktor kunci dalam memahami berbagai perilaku yang ditampilkan mahasiswa selama perkuliahan seperti memilih mata kuliah dan prestasi akademik. Beberapa dampak dari burnout pada mahasiswa diantaranya perkuliahana yang menjadi kurang efektif, seperti jarang mengerjakan tugas, depresi, mencontek dan pola tidur yang tidak beraturan (Gerber dkk dalam Rozsy, 2018). Kondisi *burnout* pada mahasiswa yang dapat mengakibatkan ketidaksungguhan untuk mengikuti kegiatan profesi, dorongan belajar menurun, berkurangnya keinginan untuk menjadi sukses angka putus sekolah yang naik dan menurunnya aktifitas fisik serta emotional (Aliftitah, 2015).

Sumber stress yang dialami oleh mahasiswa keperawatan semester akhir berasal dari program pembelajaran, dimana mahasiswa diperlakukan sebagai pelajar dewasa, petunjuk tugas yang membingungkan dan pembelajaran mandiri. Sedangkan menurut penelitian lainnya *stressor* pada mahasiswa keperawatan tahun akhir berkaitan dengan beban kerja, menjalani waktu belajara yang lebih panjang dan berhubungan dengan kurangnya waktu luang (Jones dan Jhonston dalam Aliftitah, 2015). Pada mahasiswa keperawatan yang berada dalam tahap pendidikan akademik akan menghadapi tuntutan akademik, antara lain kerja praktik, ujian, kegiatan penelitian, dan aspek dari praktik profesional seperti kontak dengan para profesional kesehatan lainnya dan pasien (Costa dalam Rozsy, 2018). Faktor-faktor yang dapat menjadi pemicu stress, antara lain proses pembelajaran terus-menerus dan intens, tekanan yang timbul dari dosen dan kecemasan tentang kinerja atau indeks prestasi yang memuaskan (Pereira dkk dalam Rozsy, 2018). Mahasiswa keperawatan memiliki nilai tertinggi dalam dimensi kelelahan emosional dalam *burnout*, terutama menjelang akhir pembelajaran karena setelah itu harus mempersiapkan diri (pikiran) untuk perkuliahan lain (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Maslach, dkk (2001) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* antara lain *workload*, *control*, *reward*, *community*, *value*, dan *fairness*. Faktor *community* diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang akan melakukan pekerjaan dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan, dan hubungan yang baik dengan lingkungan sosial. Salah satunya faktor *community* yaitu dukungan teman sebaya. Hubungan yang kurang atau tidak baik antara mahasiswa dengan lingkungan sosialnya akan mengganggu proses perkuliahan (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Dukungan teman sebaya biasa terjadi dalam interaksi di kehidupan sehari-hari. Salah satu wujud dukungan dari teman yang diberikan adalah dukungan emosional. Memberikan

rasa nyaman dan perasaan dicintai bagi yang mendapatkannya merupakan salah satu pengertian dari dukungan emosional (Adawiyah dan Ichas, 2015). Hasil penelitian Sari dan Indrawati (2016), menyatakan bahwa tiap bentuk dukungan emosional teman sebaya pada mahasiswa memberikan dukungan yang efektif terhadap kemampuan akademik dengan rincian, dukungan instrumental sebesar 22%, dukungan emosional sebesar 21,7%, dan dukungan informasional sebesar 14%.

Penelitian dari Wei, Wang, & Macdonald (2015) menjelaskan bahwa rasa frustrasi dan perasaan negatif akibat tidak tepenuhinya ekspektasi (tidak sesuai harapan yang diinginkan) bisa menyebabkan burnout pada mahasiswa. Perasaan malas dan sinis dalam mengerjakan skripsi bisa diakibatkan karena rasa frustrasi. Berbagai hasil seperti ketidakpuasan, berkurangnya pikiran jernih, emosi yang negative, bahkan keputusan untuk meninggalkan tugas mungkin memiliki hubungan yang cukup erat dengan perasaan sinis.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *burnout* pada mahasiswa: *Literature Review*.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *literature review*. Objektifitas, keaslian penulisan dan kontribusi terhadap penelitian merupakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemilihan sumber data. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah *Secondary Research Methodology* yang berupa *Literature Review* dengan sumber utama atau *Primary Resource*. Pendekatan PICO (*Population, Intervention, Compare, Outcome*) merupakan metode ekstraksi yang digunakan dalam proses pengumpulan data. Sumber-sumber yang digunakan untuk memperoleh artikel ilmiah meliputi jurnal nasional dari Google, PUBMED. Yang dapat dipertanggung jawabkan keabsahannya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tinjauan literatur sistematis dari 8 jurnal yang dibahas, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan sarjana keperawatan berada dalam tahap yang sangat penting. Rutinitas kehidupan di kampus membuat mahasiswa tidak terlepas dari stress yang dapat berasal dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan pribadi dalam kehidupan akademik. Stress yang berkelanjutan dan kronis akan menimbulkan dampak negative yang menyebabkan perubahan motivasi diri dan terjadinya *burnout* (Rozsy, 2018).

*Burnout* pada mahasiswa merupakan factor kunci dalam memahami berbagai perilaku yang ditampilkan mahasiswa selama perkuliahan seperti memilih mata kuliah dan prestasi akademik. Beberapa dampak dari *burnout* pada mahasiswa diantaranya proses perkuliahan yang menjadi kurang efektif, seperti jarang mengerjakan tugas, depresi, mencontek dan pola tidur yang tidak beraturan (Rozsy, 2018). Kondisi *burnout* pada mahasiswa dapat mengakibatkan ketidaksungguhan untuk mengikuti kegiatan profesi, dorongan belajar menurun, berkurangnya keinginan untuk menjadi sukses, angka putus sekolah yang naik dan menurunnya aktivitas fisik serta emosional (Aliftitah, 2015).

Faktor-faktor yang dapat menjadi pemicu stress, antara lain proses pembelajaran terus-menerus dan intens, tekanan yang timbul dari dosen dan kecemasan tentang kinerja atau indeks prestasi yang memuaskan. Mahasiswa keperawatan memiliki nilai tertinggi dalam dimensi kelelahan emosional dalam *burnout*, terutama menjelang akhir pembelajaran

karena setelah itu harus mempersiapkan diri (pikiran) untuk perkuliahan lain (Rozsy, 2018).

Dukungan emosional merupakan bagian dari dukungan sosial, *Emotional Support* (dukungan emosional) dapat diartikan sebagai cara menyampaikan perasaan empati, perhatian, kepedulian, dan terhadap dorongan individu yang berguna untuk memberikan kenyamanan dan merasa dicintai oleh individu lain disaat membutuhkannya (Hidayah, 2019).

Aspek dukungan emosional menurut Sarafino dan smith dalam Rozsy, (2018) antara lain empati (*Empathy*). Empati perasaan yang dirasakan orang lain tanpa melakukan tindakan yang lain untuk mengurangi beban tersebut. Peduli (*caring*) Sikap ini diberikan kepada individu yang sedang mengalami masalah berupa tindakan menghargai apa yang sedang dibutuhkan oleh individu tersebut. Perhatian (*concern*). Perilaku positif dengan cara memfokuskan diri untuk orang lain yang sedang mengalami masalah. Penghargaan positif (*positive regard*). imbalan datang dalam bentuk kehangatan, penerimaan dan cinta dari orang lain. Sikap yang ditunjukkan dapat berupa kasih sayang, cinta, kekaguman, persetujuan dari dan untuk orang lain. Dorongan kepada orang lain (*Encouragement toward the person*). Perilaku yang diberikan individu kepada individu lain berupa dorongan dengan mengarahkan orang tersebut agar fokus terhadap pencapaian tujuannya.

Dukungan teman sebaya biasa terjadi dalam interaksi di kehidupan sehari-hari. Salah satu wujud dukungan dari teman yang diberikan adalah dukungan emosional. Memberikan masa nyaman dan perasaan dicintai bagi yang mendapatkannya merupakan salah satu peringatan dari dukungan emosional (Adawiyah dan Ichas, 2015). Hasil penelitian Sari dan Indrawati (2016), menyatakan bahwa tiap bentuk dukungan emosional teman sebaya pada mahasiswa memberikan dukungan yang efektif terhadap kemampuan di akademik dengan rincian, dukungan, dukungan emosional sebanyak 21,7%, dukungan instrumental sebanyak 22%, serta dukungan informasional sebanyak 14%.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari (2019) bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan emosional dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian korelasional, teknik *simple random sampling* adalah teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini. Skala likert dukungan emosional dan skala kejenuhan (*burnout*) belajar adalah instrumen yang dipakai dalam penelitian ini. Hasil penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan emosional dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

*Burnout* pada mahasiswa merupakan faktor kunci dalam memilih berbagai perilaku yang ditampilkan mahasiswa selama perkuliahan seperti memiliki kredit mata kuliah dan prestasi akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, seperti mengerjakan tugas asal-asalan, prokrastinasi (menunda pekerjaan), mencontek, gejala depresi, penurunan skor kepuasan hidup dan kualitas tidur memburuk (Khairini dan Ifdil, 2015).

Mahasiswa diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada di masyarakat. Beberapa dampak dari *burnout* pada mahasiswa diantaranya proses perkuliahan yang menjadi kurang efektif, seperti jarang mengerjakan tugas, depresi, mencontek dan pola tidur yang tidak beraturan (Gerber dkk dalam Rozsy, 2018). Kondisi *burnout* pada mahasiswa dapat mengakibatkan ketidaksungguhan untuk

mengikuti kegiatan profesi, dorongan belajar menurun, berkurangnya keinginan untuk menjadi sukses, angka putus sekolah yang naik dan menurunnya aktifitas fisik serta emosional (Aliftitah, 2015).

Sumber stress yang dialami oleh mahasiswa keperawatan semester akhir berasal dari program pembelajaran, dimana mahasiswa diperlakukan sebagai pelajar dewasa, petunjuk tugas yang membingungkan dan pembelajaran mandiri. Sedangkan menurut penelitian lainnya *stressor* pada mahasiswa keperawatan tahun akhir berkaitan dengan beban kerja, menjalani waktu belajar yang lebih panjang dan berhubungan dengan kurangnya waktu luang (Jones dan Jhonston dalam Aliftitah, 2015). Pada mahasiswa keperawatan yang berada dalam tahap pendidikan akademik akan menghadapi tuntutan akademik, antara lain kerja praktik, ujian, kegiatan penelitian, dan aspek dari praktik professional seperti kontak dengan para profesional kesehatan lainnya dan pasien (Costa dalam Rozsy, 2018). Faktor-faktor yang dapat menjadi pemicu stress, antara lain proses pembelajaran terus-menerus dan intens, tekanan yang timbul dari dosen dan kecemasan tentang kinerja atau indeks prestasi yang memuaskan (Pereira dkk dalam Rozsy, 2018). Mahasiswa keperawatan memiliki nilai tertinggi dalam dimensi kelelahan emosional dalam *burnout*, terutama menjelang akhir pembelajaran karena setelah itu harus mempersiapkan diri (pikiran) untuk perkuliahan lain (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Dukungan teman sebaya biasa terjadi dalam interaksi di kehidupan sehari-hari. Salah satu wujud dukungan dari teman yang diberikan adalah dukungan emosional. Memberikan rasa nyaman dan perasaan dicintai bagi yang mendapatkannya merupakan salah satu pengertian dari dukungan emosional (Adawiyah dan Ichas, 2015). Berdasarkan penelitian Wei, Wang, & Macdonald (2015) menjelaskan bahwa rasa frustrasi dan perasaan negative akibat tidak terpenuhinya ekspektasi (tidak sesuai harapan yang diinginkan) bias menyebabkan *burnout* pada pelajar. Perasaan malas dan sinis dalam mengerjakan skripsi bias diakibatkan karena rasa frustrasi. Berbagai hasil seperti ketidakpuasan, berkurangnya pikiran jernih, emosi yang negative, bahkan keputusan untuk meninggalkan tugas cukup erat dengan perasaan sinis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian sistematis dari 8 jurnal didapatkan hasil bahwa kecerdasan emosioan dengan *burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan jurnal yang dilakukan *literatur review* tentang hubungan dukungan emosional teman sebaya dengan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa didapatkan bahwa jurnal yang menyatakan terdapat hubungan sebanyak 62,5% dan jurnal yang tidak terdapat hubungan sebanyak 37,5%. Semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya maka semakin rendah pengalaman mahasiswa dengan *burnout*, dan sebaliknya semakin sedikit dukungan sosial maka semakin tinggi pengalaman mahasiswa *burnout*.

## SARAN

Hasil ini kedepannya dapat dilakukan kajian terhadap penelitian-penelitian *burnout* di Indonesia yang melibatkan variable-variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Beberapa aspek dianggap mahasiswa sebagai hubungan dukungan emosional yang tepat, sehingga penundaan skripsi tidak terjadi. Pemberian dukungan emosional bias tercipta dengan adanya landasan komunikasi yang baik antara mahasiswa dengan dosen

pembimbing. Pemberian dukungan emosional ini nampaknya perlu dicari pemecahan masalahnya agar terciptanya keharmonisan baik itu kerja sama ataupun komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing sehingga tidak terjadinya kesalahpahaman antara mahasiswa dengan dosen pembimbing.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aliftitah, S. (2015). Pengaruh Solution Focused Brief Counselling ( Sfbc ) Dalam Mencegah Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan "Wirajaya Medika,"* 68–77.
- [2] Alimah, S., Swasti, K. G., & Wahyu Ekowati. (2016). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Di Purwokerto. *Keperawatan Soedirman, 11*(2).
- [3] Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 1*(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- [4] Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi ( Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip ). *Jurnal Psikologi Undip, 12*(1), 1–13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- [5] Hasiolan, M. I. S., & Sutejo. (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga pada Harga Diri Remaja: Pilot Study. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 18*(2), 67–71. <https://doi.org/10.7454/jki.v18i2.400>
- [6] Hidayah, S. N. (2019). Pengaruh Entrepreneurial Orientation Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Employability Siswa Smk Negeri 4 Yogyakarta. *53*(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [7] Juniastira, S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Stroke. *Skripsi*.
- [8] Molero, P. P., Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., & Valero, G. G. (2019). Influence of emotional intelligence and burnout syndrome on teachers well-being: A systematic review. *Social Sciences, 8*(6). <https://doi.org/10.3390/socsci8060185>
- [9] Puspita, V. D., & Kustanti, E. R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Perundungan Pada Siswa Smp Pl Domenico Savio Semarang. *Empati, 7*(4), 252–259.
- [10] Putra, F. W. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Burnout Guru Sekolah Dasar Fullday. *Endocrine, 9*(May), 6. [https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student\\_user\\_guide\\_for\\_spss.pdf%0Ahttp://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt\\_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.nep](https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttp://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.nep)
- [11] Rozsy, M. F. (2018). Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- [12] Susanti, I. H., Windasari, A. D., & Yudoyono, D. T. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Burnout Perawat Di Icu Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *10*, 52–64.
- [13] Uswah Hasanah. (2018). Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam, 9950*(June), 162–173.

<https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1920>

- [14] Wei, X., Wang, R., & Macdonald, E. (2015). Exploring the relationship between student cynicism and student burnout. *Psychology Reports: Employment Psychology and Marketing*, 1, 103–115.
- [15] Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada Guru BK/Koselor Sekolah. *Konselor*, 6(2), 61–65. <https://doi.org/10.24036/02017627561-0-00>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN