



## Korelasi Antara Strategi Koping dengan Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

Delta Iswara<sup>1\*</sup>, Ashlabiellah Nur Safah Lubis<sup>2</sup>, Azmi Indria Larasati<sup>3</sup>, Raditya Bagas Wicaksono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

<sup>4</sup> Departemen Bioetika dan Humaniora, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

### ABSTRAK

Burnout merupakan masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa kedokteran, terutama pada tahun pertama ketika mereka menghadapi transisi akademik yang menuntut. Strategi koping yang tepat diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan mencegah terjadinya burnout. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara strategi koping dan burnout pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dan melibatkan 107 mahasiswa melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Ways of Coping (WOC) dan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), kemudian dianalisis dengan uji korelasi Spearman menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara strategi koping dan burnout ( $r = -0.548$ ;  $p = 0.000$ ). Semakin tinggi kemampuan koping mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Kesimpulannya, strategi koping berperan penting dalam meminimalkan burnout sehingga diperlukan intervensi dini untuk meningkatkan kemampuan koping mahasiswa tahun pertama.

**Kata kunci:** Burnout, Coping Strategies, First-Year Medical Students, MBI-SS, WOC

### ABSTRACT

*Burnout is a psychological problem commonly experienced by medical students, particularly in their first year when they face demanding academic transitions. Effective coping strategies are essential to help students manage stress and prevent burnout. This study aimed to analyze the relationship between coping strategies and burnout among first-year medical students. A cross-sectional design was used involving 107 students selected through total sampling. Data were collected using the Ways of Coping (WOC) questionnaire and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), and analyzed using Spearman’s correlation test with SPSS. The results showed a significant negative relationship between coping strategies and burnout ( $r = -0.548$ ;  $p = 0.000$ ). Higher coping abilities were associated with lower levels of burnout. In conclusion, coping strategies play an important role in minimizing burnout, highlighting the need for early interventions to strengthen coping abilities among first-year medical students.*

**Keywords:** Burnout, Coping Strategies, First-Year Medical Students, MBI-SS, WOC

Koresponden:

Nama : Delta Iswara

Alamat : Jalan Duku Kupang 25 nomor 54, Duku Kupang, Kecamatan Dukui, Surabaya, Jawa Timur.

No. Hp : Harus aktif

e-mail : [deltaiswara69@gmail.com](mailto:deltaiswara69@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dari kesehatan holistik yang menekankan keseimbangan kondisi fisik, sosial, dan psikologis [1]. Dalam konteks pendidikan tinggi, terutama bidang kesehatan seperti kedokteran, kesehatan mental menjadi faktor kunci yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik yang kompleks. Beban belajar yang tinggi, ritme perkuliahan yang padat, dan tuntutan profesionalisme sejak dini menjadikan mahasiswa kedokteran sebagai kelompok yang sangat rentan mengalami tekanan psikologis [2]. Dalam menghadapi tekanan tersebut, strategi koping menjadi mekanisme adaptif yang sangat penting karena membantu mahasiswa mengelola tuntutan dan stresor yang dapat mengganggu pencapaian akademik maupun kesejahteraan psikologis mereka [3].

Strategi koping secara umum diklasifikasikan menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* (PFC) yang menekankan pada penyelesaian masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* (EFC) yang difokuskan pada pengaturan respon emosional terhadap stres. Kedua bentuk koping ini berperan dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan, meskipun efektivitasnya dapat berbeda tergantung kondisi dan jenis stresor [4,5]. Ketika strategi koping tidak digunakan secara tepat, mahasiswa berisiko mengalami *burnout*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis atau depersonalisasi, serta penurunan pencapaian diri. *Burnout* yang tidak ditangani secara efektif dapat berdampak pada penurunan kemampuan akademik, gangguan mental, hingga risiko perilaku maladaptif [6].

Fenomena *burnout* pada mahasiswa kedokteran telah menjadi isu global dengan prevalensi yang terus meningkat pada beberapa tahun terakhir. Tahun pertama pendidikan kedokteran merupakan fase yang paling rentan karena mahasiswa mengalami transisi drastis dari lingkungan pendidikan menengah ke pendidikan tinggi dengan intensitas akademik yang tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami kelelahan emosional, tekanan akademik yang berat, serta kebingungan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan kurikulum yang kompetitif. Tingginya penggunaan strategi koping yang kurang adaptif pada periode ini memperburuk risiko munculnya *burnout*, sehingga menurunkan kesejahteraan dan motivasi belajar mahasiswa [7–9].

Meskipun berbagai studi telah menjelaskan tingginya tingkat *burnout* pada mahasiswa kedokteran, terdapat kesenjangan fenomena terkait fokus penelitian yang cenderung menitikberatkan pada mahasiswa tingkat lanjut atau fase klinik. Padahal, gejala *burnout* seringkali sudah mulai tampak pada awal pendidikan namun tidak teridentifikasi karena kurangnya perhatian terhadap mahasiswa tahun pertama. Kesenjangan fenomena ini menyebabkan intervensi pencegahan sering kali terlambat diberikan, sehingga mahasiswa memasuki tahun-tahun berikutnya dengan kondisi psikologis yang sudah terlanjur terganggu. Selain itu, dinamika strategi koping pada mahasiswa tahun pertama belum sepenuhnya dipahami, padahal fase ini merupakan pondasi penyesuaian diri sepanjang masa pendidikan kedokteran [10,11].

Fenomena *burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama nyata terjadi di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, seiring dengan tingginya tuntutan akademik, sistem pembelajaran yang padat, serta proses adaptasi dari pendidikan menengah ke pendidikan kedokteran. Berdasarkan pengamatan awal dan diskusi dengan dosen serta mahasiswa, ditemukan berbagai keluhan seperti kelelahan mental, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, dan kecemasan akademik, yang mengindikasikan munculnya *burnout* sejak awal masa studi. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan strategi koping yang beragam, baik adaptif maupun maladaptif, yang diduga berperan dalam perbedaan tingkat *burnout* yang dialami. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara strategi koping dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Indonesia, termasuk di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, sehingga penelitian ini menjadi penting untuk menjembatani kesenjangan antara fenomena lapangan dan bukti ilmiah yang tersedia serta mendukung perumusan intervensi pencegahan *burnout* yang berbasis data.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara komprehensif bagaimana strategi koping memengaruhi tingkat burnout pada mahasiswa tahun pertama sebelum mereka memasuki fase pendidikan yang lebih kompleks. Dengan tingkat tekanan akademik yang terus meningkat, pendidikan kedokteran memerlukan pendekatan preventif yang tidak hanya menargetkan pengurangan stres, tetapi juga penguatan mekanisme koping yang efektif. Tanpa intervensi berbasis bukti, risiko burnout dapat meningkat dari waktu ke waktu dan berdampak pada kualitas SDM kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi langkah strategis untuk mendukung program promosi kesehatan mental di institusi pendidikan kedokteran.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara khusus mengkaji korelasi antara strategi koping dan burnout pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, kelompok yang selama ini kurang menjadi objek penelitian padahal berada pada fase paling rentan. Selain itu, penelitian ini menggunakan dua instrumen baku yaitu WOC (Ways of Coping) dan MBI-SS (Maslach Burnout Inventory–Student Survey), sehingga menghasilkan data yang lebih komprehensif. Penelitian ini tidak hanya memotret tingkat burnout dan strategi koping, tetapi juga menjelaskan hubungan antara keduanya, sehingga memberikan kontribusi ilmiah baru terhadap literatur kesehatan mental mahasiswa kedokteran di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara strategi koping dan burnout pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, sehingga dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai pola adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik awal. Manfaat penelitian ini meliputi kontribusi terhadap pengembangan kebijakan dan intervensi berbasis bukti di institusi pendidikan kedokteran, peningkatan kesadaran mahasiswa dan tenaga pendidik tentang pentingnya strategi koping adaptif, serta sebagai dasar bagi penelitian lanjutan untuk merancang program pencegahan burnout. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kehidupan akademik mahasiswa dan mendukung keberhasilan mereka dalam menjalani proses pendidikan kedokteran secara berkelanjutan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menilai hubungan antara strategi koping dan burnout pada satu waktu pengukuran tanpa melakukan intervensi pada variabel yang diteliti. Pendekatan ini sesuai untuk menggambarkan kondisi aktual mahasiswa tahun pertama serta mengidentifikasi hubungan korelasional antarvariabel secara efisien. Cross-sectional juga dipandang tepat karena burnout dan strategi koping merupakan fenomena psikologis yang dapat diukur pada satu titik waktu untuk memperoleh gambaran beban psikologis dan kemampuan adaptif mahasiswa.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, tempat seluruh responden menjalani aktivitas akademik reguler. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa institusi ini memiliki beban akademik tinggi dan struktur kurikulum yang ketat sehingga relevan untuk mengkaji potensi burnout pada mahasiswa tingkat awal. Penelitian dilaksanakan selama bulan Juni hingga Agustus 2021, bersamaan dengan masa perkuliahan aktif sehingga responden berada dalam kondisi akademik yang mencerminkan tekanan dan tuntutan belajar sebenarnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter pada tahun akademik 2020/2021 yang berjumlah 107 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Penggunaan total sampling dilakukan karena ukuran populasi relatif kecil serta untuk meningkatkan akurasi representasi dan kekuatan analisis statistik. Adapun kriteria inklusi meliputi mahasiswa tahun pertama yang aktif terdaftar, hadir pada saat pengumpulan data, serta bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent. Sementara itu, kriteria

eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti akademik, tidak hadir pada saat pengisian kuesioner, atau menolak berpartisipasi.

Variabel penelitian terdiri atas strategi koping sebagai variabel independen dan burnout sebagai variabel dependen. Pengukuran strategi koping dilakukan menggunakan instrumen Ways of Coping (WOC) yang mencakup dua dimensi utama yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping, masing-masing terdiri dari 20 item pernyataan. Instrumen ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dengan nilai Cronbach Alpha yang memadai. Sementara itu, variabel burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang terdiri dari tiga subskala: emotional exhaustion, cynicism, dan inefficacy. Kuesioner MBI-SS memiliki 15 item pernyataan yang telah divalidasi dalam versi bahasa Indonesia.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form untuk memudahkan akses responden serta mempercepat proses pengisian kuesioner. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian, hak kerahasiaan data, dan persetujuan berpartisipasi melalui informed consent. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden dalam waktu yang telah ditentukan. Seluruh data yang terkumpul disimpan dalam format digital dan dijaga kerahasiaannya tanpa mencantumkan identitas personal mahasiswa.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara bertahap. Pertama, dilakukan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian melalui nilai mean, median, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov untuk menentukan distribusi data. Setelah diketahui distribusinya, hubungan antara strategi koping dan burnout dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman’s rho, karena data berskala ordinal dan dinilai tidak selalu berdistribusi normal. Batas makna statistik ditetapkan pada nilai  $p < 0,05$  sebagai kriteria signifikansi.

Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.0.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	26
	Perempuan	79	74
Usia (tahun)	18	28	26.1
	19	70	65.5
	20	7	6.5
	21	2	1.9

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 107 mahasiswa tahun pertama. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (74%), sedangkan laki-laki hanya 26%. Dari segi usia, sebagian besar mahasiswa berusia 19 tahun (65,5%), diikuti usia 18 tahun (26,1%), dan sebagian kecil berusia 20–21 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik responden relatif homogen karena seluruhnya berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal yang merupakan kategori usia umum mahasiswa tahun pertama.

**Tabel 2. Deskripsi Variabel Coping Strategies dan Burnout**

Variabel	Xmax	Xmin	Mean	SD
Problem-focused Coping	68	33	46.9	7.15
Emotional-focused Coping	61	31	45.9	6.6
Burnout	63	6	34.6	11.6

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama menggunakan kedua jenis strategi coping, baik problem-focused coping maupun emotional-focused coping. Skor rata-rata problem-focused coping sebesar  $46.9 \pm 7.15$  menunjukkan kecenderungan mahasiswa untuk lebih memilih strategi penyelesaian masalah dibandingkan regulasi emosi. Sementara itu, emotional-focused coping memiliki nilai rata-rata  $45.9 \pm 6.6$ . Variabel burnout memiliki rentang skor yang cukup luas (6–63) dengan rata-rata  $34.6 \pm 11.6$ , menunjukkan tingkat burnout yang bervariasi dan cukup signifikan pada sebagian besar responden.

**Tabel 3. Burnout Subscale Description**

Burnout Subscale	Mean (SD)	Median	n	%
Emotional Exhaustion	15.4 (5.2)	16 (1–28)	78	72.9
Cynicism	8.1 (5)	8 (1–25)	6	5.6
Inefficacy	11.1 (4.1)	11 (0–21)	23	21.5

Tabel 3 menggambarkan proporsi masing-masing dimensi burnout. Dimensi emotional exhaustion merupakan komponen burnout paling dominan dengan 72,9% responden memiliki skor tinggi pada subskala ini. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa kelelahan secara emosional akibat tekanan akademik. Dimensi inefficacy berada pada posisi kedua dengan 21,5% responden merasakan penurunan pencapaian diri. Sementara itu, cynicism merupakan komponen yang paling sedikit dialami oleh mahasiswa (5,6%), menunjukkan bahwa sikap menjauh dari aktivitas akademik atau kehilangan makna belum banyak muncul pada mahasiswa tahun pertama.

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Strategi Coping dan Burnout**

Variabel	r (Spearman's rho)	p-value
Strategi Coping ↔ Burnout	-0.548	0.000

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping dengan burnout pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Nilai korelasi ( $r = -0.548$ ) menunjukkan kekuatan hubungan sedang, artinya semakin baik strategi coping yang digunakan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan strategi coping yang kurang adaptif cenderung mengalami burnout dengan intensitas lebih tinggi. Nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) mengindikasikan bahwa hubungan ini secara statistik bermakna dan dapat dipercaya.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini telah mencapai tujuan utamanya yaitu untuk menganalisis hubungan antara strategi koping dan burnout pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang bermakna antara kedua variabel, menandakan bahwa semakin efektif strategi koping yang digunakan mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa pada fase awal pendidikan kedokteran sangat bergantung pada kemampuan adaptasi psikologisnya untuk menghadapi tekanan akademik yang intens. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian tidak hanya tercapai, tetapi juga memberikan gambaran empiris yang kuat mengenai pentingnya strategi koping sebagai faktor protektif terhadap terjadinya burnout.

Secara umum, temuan penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping* dibandingkan *emotion-focused coping*. Meskipun demikian, tingkat burnout tetap ditemukan dalam kategori sedang hingga tinggi, terutama pada dimensi *emotional exhaustion* yang dialami oleh 72.9% responden. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa berupaya mengatasi permasalahan akademik secara langsung, tuntutan kurikulum yang berat dan transisi dari sekolah menengah ke pendidikan kedokteran tetap menimbulkan tekanan emosional yang signifikan. Dengan demikian, strategi koping yang digunakan belum sepenuhnya mampu mereduksi beban emosional yang dialami mahasiswa [12,13].

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti studi Regina et al., [14] yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang menerapkan strategi koping adaptif, terutama *problem-focused coping*, memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Penelitian Sattar et al., [15] serta Aljaffer et al. (2025) juga menunjukkan bahwa *problem-focused coping* merupakan tipe koping yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa kedokteran, khususnya pada tahun pertama. Selain itu, studi lain juga mendukung temuan penelitian ini dengan menunjukkan tingginya prevalensi *emotional exhaustion* pada mahasiswa kedokteran, terutama pada awal masa studi [16,17]. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat konsistensi empiris antara strategi koping yang dipilih mahasiswa dan tingkat kelelahan emosional yang dialami dalam lingkungan pendidikan kedokteran.

Beberapa teori psikologi juga mendukung hasil penelitian ini. Menurut teori stres dan koping Lazarus & Folkman, strategi koping berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan individu. Ketika individu mampu mengontrol atau mengelola stresor melalui strategi yang tepat baik *problem-focused* maupun *emotion-focused* maka tingkat burnout dapat ditekan. Maslach & Leiter juga menjelaskan bahwa burnout merupakan hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam melakukan regulasi stres. Dengan demikian, temuan bahwa coping yang adaptif menurunkan burnout sejalan dengan landasan teoretis yang menempatkan strategi koping sebagai faktor kunci dalam mencegah kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efektivitas diri [18].

Korelasi negatif antara strategi koping dan burnout menunjukkan hubungan yang saling memengaruhi, di mana peningkatan kemampuan koping berkontribusi pada penurunan tingkat burnout. Mahasiswa yang mampu menerapkan *problem-focused coping* cenderung lebih berorientasi pada penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan yang rasional sehingga dapat mereduksi stresor akademik secara langsung. Sementara itu, penggunaan *emotion-focused coping* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan melakukan relaksasi, berperan dalam menurunkan ketegangan emosional yang berpotensi memicu burnout. Dengan demikian, kedua jenis strategi koping memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola respons psikologis terhadap tekanan kurikulum [19,20].

Namun demikian, tingkat burnout mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh strategi koping semata. Berbagai faktor lain berpotensi berperan, antara lain beban akademik, sistem evaluasi yang kompetitif, tuntutan adaptasi pada tahun pertama perkuliahan, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan kampus, kondisi kesehatan mental sebelumnya, serta karakteristik individu seperti resiliensi dan kepribadian. Faktor lingkungan, seperti iklim akademik dan akses terhadap layanan konseling, juga dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa

dalam menghadapi stres. Oleh karena itu, hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan korelasi statistik, tetapi juga menegaskan bahwa burnout merupakan fenomena multifaktorial, sehingga upaya pencegahannya perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan strategi coping sekaligus perbaikan sistem dan dukungan institusional bagi mahasiswa.

Dampak dari penelitian ini sangat penting bagi institusi pendidikan kedokteran. Hasil penelitian memberikan bukti ilmiah bahwa intervensi peningkatan strategi coping adaptif harus dilakukan sejak tahun pertama pendidikan. Hal ini dapat diwujudkan melalui program pelatihan manajemen stres, konseling psikologis, pengembangan soft skills, serta pembentukan lingkungan belajar yang lebih suportif. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi institusi untuk mengevaluasi kembali beban akademik dan pendekatan pedagogis yang digunakan, agar tidak memperparah risiko burnout pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi nyata terhadap pengembangan kurikulum kedokteran yang lebih ramah kesehatan mental.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu fakultas kedokteran, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, penggunaan desain cross-sectional membatasi kemampuan peneliti untuk menyimpulkan hubungan kausal antara strategi coping dan burnout. Ketiga, meskipun instrumen yang digunakan valid, pengukuran dilakukan secara mandiri (self-report) sehingga berpotensi menimbulkan bias respons. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk menggunakan metode longitudinal atau multi-situs, serta pendekatan campuran untuk mengevaluasi secara lebih mendalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap burnout pada mahasiswa kedokteran.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping dan burnout pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Semakin efektif strategi coping yang digunakan mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami, terutama pada dimensi kelelahan emosional yang merupakan komponen burnout paling dominan. Mahasiswa cenderung menggunakan problem-focused coping, namun tekanan akademik dan proses adaptasi pada tahun pertama tetap memunculkan gejala burnout pada sebagian besar responden.

Fakultas kedokteran disarankan untuk menyediakan program pengelolaan stres dan pelatihan strategi coping adaptif bagi mahasiswa sejak tahun pertama perkuliahan, baik melalui kegiatan orientasi maupun program pembinaan berkelanjutan. Selain itu, fakultas perlu memastikan ketersediaan dan kemudahan akses terhadap layanan konseling serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif melalui pendampingan akademik dan komunikasi yang terbuka antara dosen dan mahasiswa. Upaya pemantauan tingkat stres dan burnout mahasiswa secara berkala juga penting dilakukan sebagai dasar intervensi dini dan perbaikan kebijakan akademik guna mendukung kesejahteraan dan keberhasilan belajar mahasiswa kedokteran.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Muhlisa N, Aeni N. Hubungan antara Strategi Coping dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Psimphoni*. 2021;1(2):1805–2775. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Raharjo S.T. Mahasiswa yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *J Sudut Pandang*. 2022;2(12):175–92. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Deni FR, Damayanti MM, Dewi MK. Hubungan Tingkat Stres terhadap Derajat Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. In: *Bandung Conference Series: Medical Science*. 2025. p. 59–64. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Komara NS, Irawaty E. Penggunaan Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J*. 2024;6(2):299–305. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]

5. Ahnie FR. Strategi Koping untuk Menghadapi Burnout Akademik Peserta Didik SMP Selama Pandemi Covid-19. Universitas negeri jakarta; 2022. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Khairunnisah K, Marsofiyati M, Utari ED. Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping Dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa. Acad J Inov Ris Akad. 2025;5(2):131–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Panhardyka HA. Analisis Hubungan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja dan Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. 2025; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Winarni IS, Susanti M, Pratama RR. Hubungan Burnout dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Nusant Hasana J. 2025;5(3):132–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Cahyawati CI, Lestari BS. Burnout pada Mahasiswa Praktikum Alat Tes Psikologi: Bagaimana Peranan Strategi Coping. Inn J Psychol Res. 2023;3(3):491–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Tanamas P, Ayu AP, Ekowati AL, Suryani E. Hubungan Strategi Koping dengan Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. Damianus J Med. 2023;22(3):232–42. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Rabuka MC, Latuheru G, Taihuttu Y. Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Semester Pertama Tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. J Psikol Tabularasa. 2023;18(2):150–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Syafira M, Khotimah S, Nugrahayu EY. Hubungan Stres dengan Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. J Kedokt Mulawarman. 2023;10(1):11–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Putri RA, Rahmayani F. Korelasi Kecerdasan Emosional Terhadap Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Med Prof J Lampung. 2023;13(2):207–14. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Regina A, Istiqomah E, Zwagery RV. Hubungan Strategi Coping yang berfokus pada Emosi dengan Burnout Belajar pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat BanjarBaru. J Kognisia. 2020;2(2):7–12. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Sattar K, Yusoff MSB, Arifin WN, Yasin MAM, Nor MZM. Effective Coping Strategies Utilised By Medical Students For Mental Health Disorders During Undergraduate Medical Education-a Scoping Review. BMC Med Educ. 2022;22(1):121. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Thun-Hohenstein L, Hübinger-Ablasser C, Geyerhofer S, Lampert K, Schreuer M, Fritz C. Burnout in medical students. neuropsychiatrie. 2021;35(1):17–27. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Rosales-Ricardo Y, Rizzo-Chunga F, Mocha-Bonilla J, Ferreira JP. Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. Salud Ment. 2021;44(2):91–102. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
18. Wahdini AI. Burnout Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Tinjauan Pustaka. Berk Ilm Kedokt dan Kesehat Masy (Scientific Period J Med Public Heal. 2025;1(3). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Nebhinani N, Kuppili PP. Stress, Burnout, And Coping Among First-Year Medical Undergraduates. J Neurosci Rural Pract. 2021;12(3):483. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Neufeld A, Malin G. How Medical Students Cope With Stress: A Cross-Sectional Look At Strategies And Their Sociodemographic Antecedents. BMC Med Educ. 2021;21(1):299. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]