

BURNOUT DAN KUALITAS HIDUP CIVITAS AKADEMIKA PADA MASA PANDEMI COVID-19: STUDI DI UNIVERSITAS SEBELAS MARET

Burnout and Quality of Life of Academic Community during COVID-19 Pandemic: Study in Universitas Sebelas Maret

Yusuf Ari Mashuri¹, Widana Primaningtyas¹, Heni Hastuti¹, Lukman Aryoseto¹, Novelia Qothrunnada², Ratih Puspita Febrinasari¹, Vitri Widyaningsih¹, Ari Probandari¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

²Program Studi D4 K3, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret

Korespondensi: Yusuf Ari Mashuri. Email: yusufmashuri@staff.ums.ac.id

ABSTRAK

Burnout sering dikaitkan dengan penurunan prestasi kerja maupun belajar, bahkan mempengaruhi kehidupan keseharian individu. Sejak bulan Maret 2020 Indonesia terkena efek pandemi coronavirus disease 2019 (COVID-19), tak terkecuali pada seluruh civitas akademika Universitas Sebelas Maret (UNS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan burnout dengan kualitas hidup pada civitas akademika UNS pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan potong lintang. Survei online tentang burnout dan kualitas hidup dilakukan pada bulan Agustus – September 2020. Burnout diukur dengan skala Maslach Burnout Inventory (MBI) yang berisi 22 item pertanyaan dan telah diadaptasi sesuai dengan konteks Indonesia. Instrumen EQ5D, berisikan 5 item pertanyaan, yang telah diadaptasi digunakan untuk mengukur kualitas hidup responden. Terdapat hasil korelasi yang signifikan antara skor burnout dengan kualitas hidup pada dosen dan mahasiswa ($r = -0,2843$ dengan nilai $p = 0,011$ dan $r = -0,4045$ dengan nilai $p = 0,001$). Sedangkan untuk tenaga kependidikan didapatkan hasil yang tidak signifikan dengan $r = -0,3323$ dan $p = 0,0903$. Usaha komprehensif untuk mengurangi burnout pada civitas akademika diperlukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup.

Kata Kunci: Burnout, Komunitas Akademik, COVID-19, Quality of life

ABSTRACT

Burnout is often associated with decrease of work and study performance and could affect the daily living. Since March 2020, Indonesia has been affected by the 2019 coronavirus disease (COVID-19) pandemic, including the Universitas Sebelas Maret (UNS) academic community. This study aimed to determine the relationship between burnout and quality of life in UNS academic community during the COVID-19 pandemic. This was an observational study with a cross sectional approach. An online survey on burnout and quality of life was conducted in August - September 2020. Burnout was measured by the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale which contains 22 question items and has been adapted according to the Indonesian context. The EQ5D instrument, which contains 5 question items, has been adapted to measure the quality of life of the respondent. There were significant correlations between the burnout score and the quality of life for the lecturers and students ($r = -0.2843$ with p -value = 0.011 and $r = -0.4045$ with p -value < 0.001). Meanwhile, there was no significant result in educational staff group ($r = -0.3323$ with p -value = 0.0903). There were significant correlations between burnout score and quality of life for lecturers and students, but there was no significant correlation between burnout score and quality of life for education personnel. Comprehensive action to prevent burnout in academic community is needed to improve quality of life.

Keywords: Burnout, Academic Community, COVID-19, Quality of life

How To Cite: Mashuri, Y., Primaningtyas, W., Hastuti, H., Aryoseto, L., Qothrunnada, N., Febrinasari, R., Widyaningsih, V., & Probandari, A. (2022). BURNOUT DAN KUALITAS HIDUP CIVITAS AKADEMIKA PADA MASA PANDEMI COVID-19: STUDI DI UNIVERSITAS SEBELAS MARET. *Biomedika*, 14(1), 10-19. doi:<https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.13280>

DOI: <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.13280>

PENDAHULUAN

Burnout merupakan ukuran lain dari kelelahan fisik dan tekanan mental yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang berujung pada penurunan performa kinerja di tempat kerja. Berbagai profesi yang melibatkan interaksi sesama manusia seperti dokter, perawat, dan dosen rentan mengalami *burnout*. Seseorang yang berprofesi sebagai akademisi mempunyai beban kerja berupa pengajaran, supervisi, pembimbingan ataupun penelitian dan publikasi, hal tersebut dapat menjadi stresor yang mengakibatkan *burnout* (Kassim *et al.*, 2019). Mahasiswa mempunyai beban kerja berupa Satuan Kredit Semester (SKS) serta dapat mengalami kelelahan yang diakibatkan oleh beban kerja yang diterimanya itu. SKS selain sebagai suatu satuan yang digunakan untuk menyatakan besarnya beban studi mahasiswa, juga menyatakan besarnya pengakuan atas berhasilnya usaha mahasiswa (Azwar dan Candra, 2019). Selain mahasiswa, tenaga kependidikan yang menjadi bagian dalam dunia akademis, dalam melaksanakan tugas serta tanggung jawab tenaga kependidikan rentan terhadap beban kerja yang berlebih, hal ini bisa terjadi karena tenaga kependidikan selalu

dituntut untuk profesional serta berkualitas (Abang dkk, 2018).

Burnout sering dikaitkan dengan penurunan prestasi kerja, penurunan komitmen kerja, stres dan kepuasan hidup yang rendah. Manusia menggunakan berbagai *coping mechanism* untuk memproses stres sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesehatan fisik (Fares *et al.*, 2016). Strategi kebijakan dan intervensi sangat penting direncanakan pada pekerjaan dan lingkungan kerja untuk meningkatkan kesehatan mental. Pendekatan integratif diperlukan tidak hanya pada level individual akan tetapi sampai pada level instansi atau lingkungan kerja karena mayoritas pekerja banyak menghabiskan waktu di lingkungan kerja (Marine *et al.*, 2006; Kassim *et al.*, 2019).

Penyebaran penyakit *Coronavirus 2019* (COVID-19) di Indonesia terjadi hampir di seluruh provinsi (Muhyiddin, 2020). Hal ini menyebabkan perubahan cara bekerja dan belajar civitas akademika universitas, baik dosen, tenaga kependidikan, maupun mahasiswa. Perubahan pola kegiatan tersebut berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan psikis yang dapat berujung pada *burnout*. *Burnout* bisa terjadi akibat dari adanya faktor situasional (*situational factor*) dan

faktor individu (*individual factor*). Faktor situasional dibagi menjadi *job characteristic*, *occupational characteristic*, dan *organizational characteristic*. Faktor individual, terdiri dari *demographic characteristic*, *personality characteristic*, dan *job attitudes* (Darmawan dkk, 2016). Dosen selaku civitas akademika dalam setiap aktivitasnya pasti akan mengadakan kontak langsung dengan individu-individu lain, seperti dalam bentuk pertemuan rapat secara periodik dengan atasannya, hubungan rekan kerja dengan sesama dosen dan staf administrasi secara rutin maupun interaksi antara dosen dengan mahasiswa dalam bentuk perkuliahan, seminar, bimbingan dan hubungan dalam bentuk lainnya (Tamaela, 2011). Selain itu, perkembangan teknologi komunikasi saat ini membuat komunikasi bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti *chatting* dan *e-mail*, sehingga membuat orang tetap berhubungan dengan rekan kerja mereka dan membicarakan tentang pekerjaan meskipun berada di luar kantor, hal ini dapat mengakibatkan sulit untuk membedakan kehidupan mengenai pekerjaan dan hal yang lain (Darmawan dkk, 2016). Pada pandemi ini, prevalensi *burnout* telah mengalami peningkatan dikarenakan penyebab yang kompleks, dan konsekuensi kritis, terdapat perbedaan prevalensi

burnout pada mahasiswa kedokteran saat pandemi dan sebelum pandemi, dimana pada saat pandemi *burnout* terjadi pada saat tahun keempat dimana ada perpindahan jenjang dari pre-klinik menjadi klinik, sedangkan pada saat sebelum pandemi, *burnout* terjadi pada saat tahun terakhir sebelum kelulusan (Zis *et al.*, 2021). Pekerjaan yang telah mengintervensi dan mencampuri kehidupan pribadi memiliki pengaruh negatif terhadap keseimbangan pola kehidupan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (Darmawan dkk, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *burnout* dengan kualitas hidup pada civitas akademika Universitas Sebelas Maret Surakarta pada masa pandemi COVID-19.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan potong lintang. Survei *online* tentang *burnout* dan kualitas hidup dilakukan pada bulan Agustus – September 2020. Tautan *Google form* dibagikan melalui pesan WhatsApp kepada dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa di lingkungan UNS. Total populasi sebesar 41.119, populasi target sebesar 3.770, dan ditentukan sampel sebesar 339 dengan

kriteria sampel berstatus aktif sebagai dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa di UNS. Pertanyaan-pertanyaan dalam kuisisioner ditujukan untuk mengetahui karakteristik responden berupa usia, jenis kelamin, dan status pekerjaan; kondisi *burnout*; kualitas hidup; dan kegiatan untuk mengatasi *burnout*.

Burnout

Burnout merupakan keadaan pikiran negatif dan terus menerus yang berhubungan dengan pekerjaan, yang ditandai dengan kelelahan yang disertai dengan tekanan, berkurangnya rasa kompetensi, mengalami penurunan motivasi, dan pengembangan sikap disfungsional di tempat kerja (Llorens-Gumbau and Salanova-Soria, 2014). *Burnout* diukur dengan skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang berisi 22 item dan telah diadaptasi sesuai dengan konteks Indonesia. Tiap item berisi pernyataan yang menggambarkan tiga aspek yaitu *exhaustion*, *depersonalisation*, dan *personal accomplishment*.

Kualitas hidup

Kualitas hidup merupakan persepsi individu dalam hidupnya yang ditinjau dari konteks budaya, perilaku dan sistem nilai di mana mereka tinggal dan berhubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan, dan penilaian

individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan (Ratna *et al.*, 2004). Instrumen EQ5D yang telah diadaptasi digunakan untuk mengukur kualitas hidup responden. Kuisisioner EQ5D berisi 5 pernyataan yang berkaitan dengan kemampuan berjalan, kemampuan merawat diri, kegiatan yang biasa dilakukan, rasa kesakitan/ tidak nyaman, dan rasa cemas/ depresi yang diajukan. Responden memilih jawaban dari rentang “tidak ada masalah dengan sedikit masalah” hingga “masalah parah hingga tidak bisa diatasi” yang sesuai dengan kondisi mereka. Hasil pengukuran kemudian dihitung menjadi indeks EQ5D. Karakteristik responden, indeks EQ5D, dan *burnout* dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui frekuensi dari hasil kualitas hidup dan *burnout* sedangkan uji regresi logistik digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang terkait dengan kualitas hidup. Nilai $p < 0,05$ dianggap sebagai signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Sejumlah 339 responden yang terdiri dari 79 dosen, 27 tenaga kependidikan, dan 233 mahasiswa mengikuti survei *online*. Rerata usia responden adalah 36 tahun (dosen: 47 tahun; tenaga kependidikan: 39 tahun; mahasiswa: 32

tahun). Usia termuda adalah 17 tahun dan responden berjenis kelamin perempuan (72,2%).
responden tertua berusia 70 tahun. Mayoritas Detail karakteristik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan Kondisi *Burnout* Responden

Variabel	Dosen	Tenaga Kependidikan	Mahasiswa	Total (%)
	n (%)	n (%)	n (%)	
Usia (tahun)				
<30	8 (10,1)	2 (7,4)	209 (89,7)	219 (64,6)
31-50	31 (39,3)	23 (85,2)	20 (8,6)	74 (21,8)
>50	40 (50,6)	2 (7,4)	4 (1,7)	46 (13,6)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	22 (27,8)	9 (33,3)	63(27,0)	94 (27,7)
Perempuan	57 (72,2)	18 (66,7)	107 (73,0)	245 (72,3)
Kategori <i>Burnout</i>				
Sangat tinggi	0 (0)	0 (0,0)	9 (3,9)	9 (2,6)
Tinggi	23 (29,1)	8 (29,6)	90(38,6)	121 (35,7)
Sedang	55 (69,6)	19 (70,4)	134 (57,5)	208 (61,4)
Rendah	1 (1,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (0,3)
Sangat rendah	0 (0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Skor <i>burnout</i> (median (min -max))	103,0 (72-146)	101,4 (78-130)	109,2 (76-170)	107,1 (72-270)

Burnout

Berdasarkan kategori *burnout* mayoritas dosen memiliki tingkat *burnout* sedang (69,6%), sedangkan tenaga kependidikan memiliki tingkat *burnout* sedang (70,4%), dan mahasiswa memiliki tingkat *burnout* sedang (57,5%).

Median skor *burnout* pada penelitian ini yang tertinggi adalah 109,2 dengan nilai

minimum 76 dan maksimum 170. Median skor tertinggi ada pada kelompok mahasiswa, kemudian dosen, dan terakhir tenaga kependidikan. Skor *burnout* terendah adalah 72 yang ditemukan pada kelompok dosen. Sedangkan skor *burnout* tertinggi adalah 170 yang ditemukan pada kelompok mahasiswa.

Kualitas Hidup (Indeks EQ5D)

Tabel 2. Hubungan antara Skor *Burnout* dengan Kualitas Hidup Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Kelompok	Median	Min	Maks	r	p
Dosen	0,852	0,087	1	-0,284	0,011
Tenaga Kependidikan	0,901	0,347	1	-0,332	0,090
Mahasiswa	0,880	0,283	1	-0,404	<0,001

Median skor EQ5D tertinggi pada penelitian ini adalah 0,901 dengan nilai minimum 0,347 dan maksimum 1. Median skor EQ5D tertinggi

terdapat pada kelompok tenaga kependidikan, kemudian mahasiswa, dan terakhir dosen. Skor

EQ5D terendah adalah 0,087 yang ditemukan pada kelompok dosen.

Hubungan antara Burnout dengan Kualitas Hidup

Tabel 2 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara skor *burnout* dengan kualitas hidup pada kelompok dosen ($r = -0,284$ dan $p = 0,011$) dengan arah korelasi negatif dan

kekuatan hubungan rendah. Hasil signifikan juga didapatkan pada hasil uji korelasi skor *burnout* dengan kualitas hidup pada mahasiswa ($r = -0,404$ dan $p < 0,001$) dengan arah korelasi negatif dan kekuatan hubungan sedang. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *burnout* dengan kualitas hidup pada tenaga pendidikan ($r = -0,332$ dan $p = 0,090$).

Faktor terkait dengan kualitas hidup responden

Tabel 3. Faktor terkait dengan kualitas hidup (Median EQ5D)

Variabel	OR (95%CI)	Nilai p
Usia (numerik)	0,99 (0,99-1,00)	0,525
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	
Perempuan	0,81 (0,47-1,30)	0,348
Pekerjaan		
Dosen	1	
Tenaga Kependidikan	1,54 (0,62-4,27)	0,311
Mahasiswa	1,19 (0,65-1,96)	0,641
Kriteria <i>Burnout</i>		
Rendah	1	
Sedang	7,18 (1,43-35,96)	0,016
Tinggi	3,43 (0,68-17,3)	0,135

Hasil uji regresi logistik berganda menunjukkan, faktor usia tidak terkait dengan kualitas hidup pada civitas akademika (p -value: 0,525 ($p > 0,05$)). Variabel jenis kelamin dan pekerjaan juga tidak terkait dengan kualitas hidup ($p > 0,05$).

Kriteria *burnout* sedang memiliki p -value $< 0,05$ dan OR: 7,18. Hal ini menunjukkan terdapat faktor *burnout* berpengaruh pada kualitas hidup, di mana responden dengan kategori *burnout*

sedang, memiliki risiko memiliki kualitas hidup lebih buruk (di atas median EQ5D) dibanding responden dengan kategori *burnout*.

Coping Mechanism

Coping Mechanism merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengurangi adanya stres. Dari 339 responden menyatakan bahwa, kegiatan yang paling banyak dilakukan untuk mengurangi stres pada urutan pertama yaitu kegiatan bermusik (94 orang; 27,7%) dan kegiatan yang paling sedikit

dilakukan yaitu kegiatan membaca sebanyak 3 orang (0,9%).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki status sebagai mahasiswa, berusia kurang dari 30 tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Skor *burnout* tertinggi ada pada kelompok responden dengan status sebagai mahasiswa. Seluruh responden mahasiswa menunjukkan tingkat *burnout* sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hal ini dapat dikaitkan dengan adanya beban kerja yang berlebih selama pandemi. Beban kerja yang berlebihan adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam waktu singkat diluar batas kemampuannya (Irawati dan Carolina, 2017). Beban kerja berlebih dan kondisi tingkat *burnout* yang tinggi dapat memicu adanya depresi, penurunan kepuasan hidup, dan kualitas tidur yang berkurang (Gerber *et al.*, 2015). Kegiatan perkuliahan selama pandemi banyak dilakukan secara daring dari pagi hingga sore selama 5 hari kerja adanya tugas dengan waktu pengumpulan yang terbatas, dan aktivitas kemahasiswaan lain dapat menyebabkan mahasiswa yang mengalami *overload* pekerjaan (Petra, 2020)

Tingkat *burnout* pada kelompok dosen juga menunjukkan hasil yang hampir sama. Dosen paling tidak masuk dalam kategori tingkat

burnout sedang, dan sebagian memiliki tingkat *burnout* tinggi dan sangat tinggi. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, dengan tanggung jawab yang lebih besar dan tingkat stres yang lebih tinggi akan memiliki ekspektasi begitu besar terhadap pekerjaannya dan akan tertekan apabila ekspektasi yang diharapkan tidak terealisasi (Darmawan dkk, 2016).

Faktor usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan tidak mempengaruhi kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-shehri (2014) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kualitas hidup. Selain itu penelitian lain dari Saatci *et al.*, (2010), juga menunjukkan tidak adanya kontribusi antara usia dengan kualitas hidup. Di lain sisi, faktor jenis kelamin menunjukkan hal yang bervariasi terhadap kualitas hidup. Penelitian Indrayani dan Ronoatmodjo (2018), menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas hidup. Akan tetapi, penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara jenis kelamin dengan kualitas hidup (Nuraisyah dkk, 2017).

Sebuah studi menunjukkan status pekerjaan memiliki hubungan dengan kualitas hidup,

(Juanita dan Safitri, 2016). Namun penelitian lain menunjukkan hal yang sebaliknya (Zainudin dkk, 2016).

Sementara itu, kategori *burnout* sedang merupakan faktor signifikan yang berpengaruh pada kualitas hidup. Hasil serupa ditunjukkan pada penelitian lain di civitas akademika (Alimah dan Swasti, 2018). *Burnout* menggambarkan keadaan atau proses kelelahan mental yang mengacu pada konstruksi multi-dimensi yang terdiri dari kelelahan emosional, sinisme (atau depersonalisasi) dan ketidakefisienan profesional, kelelahan telah terbukti memiliki dampak yang merusak kesehatan pekerja. *Burnout* juga berkorelasi positif dengan kemarahan, kecanggungan, ketakutan, keputusasaan, demotivasi dan kecemasan, serta berkorelasi negatif dengan efikasi diri pada mahasiswa kedokteran yang berhubungan dengan menurunnya tingkat kualitas hidup (Fradelos *et al*, 2014; Lyndon *et al.*, 2017; Colby *et al.*, 2018).

Pada penelitian ini, mendengarkan musik merupakan *mekanisme koping* yang paling sering dilakukan untuk mengurangi adanya *burnout*. Musik memiliki efek positif demi menciptakan suasana hati agar menjadi baik dan kesegaran

pikiran (Prawidhana dan Prabowo, 2015). Pekerjaan yang dilakukan secara monoton dan membosankan musik dapat memberikan rangsangan yang dapat memperbaiki produktivitas. Penelitian lain juga menunjukkan musik dapat menjadi pilihan pendekatan yang dapat membantu untuk mengatasi hambatan kondisi fisik, perilaku, serta psikologis menjadi baik penelitian (Dewi, 2009). Kegiatan yang berfokus pada keterlibatan fisik dan ekspresi emosi yang positif (terutama kegiatan musik) dapat menjadi mekanisme koping untuk mengurangi kecemasan sehingga berdampak pada hilangnya stres dan kelelahan (Fares *et al.*, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *burnout* dengan kualitas hidup pada dosen dan mahasiswa, akan tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *burnout* dengan kualitas hidup pada tenaga kependidikan. Usaha komprehensif untuk mengurangi *burnout* pada civitas akademika diperlukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abang, R., Nursiani, N.P., dan Fanggidae, R.P.C. 2018. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Kependidikan Pada Kantor Rektorat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Jurnal Of Management*. 7(2). Pp: 225–46.
- Al-Shehri, F. 2014. Quality of Life among Saudi Diabetics. *Journal of Diabetes Mellitus*. 4 Pp: 225-31. doi: 10.4236/jdm.2014.43032.
- Alimah, S. dan Swasti, K. G. 2018. Gambaran *Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2). P:130. doi: 10.20884/1.jks.2016.11.2.709.
- Azwar, A. G. dan Candra, C. 2019. Analisis Beban Kerja Dan Kelelahan Pada Mahasiswa Menggunakan Nasa-Tlx Dan Sofi Studi Kasus Di Universitas Sangga Buana Ypkp Bandung. *ReTIMS*, 1(1). Pp: 14–21.
- Colby, L., Mareka, M., Pillay, S., Sallie, F., van Staden, C., du Plessis, E. D., and Joubert, G. 2018. The association between the levels of burnout and quality of life among fourth-year medical students at the University of the Free State. *S Afr J Psychiatr*. 24. 1101. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v24i0.1101>.
- Darmawan, A. A. Y. P. S, Ika A. S, Ika R. 2016. Hubungan *Burnout* dengan Work-Life Balance pada Dosen Wanita. *Mediapsi*. 01(01). Pp: 28–39. doi: 10.21776/ub.mps.2015.001.01.4.
- Dewi, M. P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*. 36(2). Pp: 106-115.
- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., and Aridi, H. 2016. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *N Am J Med Sci*. 8(2). Pp: 75–81. doi: 10.4103/1947-2714.177299.
- Fradelos, E., Mpelegrinos, S., Mparo, C., Vassilopoulou, C., Argyrou, P., Tsironi, M., and Theofilou, P. 2014. Burnout syndrome impacts on quality of life in nursing professionals: The contribution of perceived social support. *Progress in Health Sciences*. 4(1). Pp: 102-9.
- Gerber, M. Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Hoslboer-Trachsler, E., and Uwe, P. 2015. *Burnout* and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*. 25(1). Pp: 63–74. doi: 10.1111/jora.12097.
- Indrayani, I. dan Ronoatmodjo, S. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 9(1). Pp: 69–78. doi: 10.22435/kespro.v9i1.892.
- Irawati, R. dan Carrollina, D. A. 2017. Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator Pada Pt Giken Precision Indonesia. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*. 5(1). P: 51. doi: 10.35314/inovbiz.v5i1.171.
- Juanita, J dan Safitri, C. P. 2016. Hubungan Basic Conditioning Factors Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dengan Diabetes Melitus Di Rsud Dr . Zainoel Abidin Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*. 7(1). Pp: 48–60.
- Kassim, M.S.A., Ismail, R., Mohd Yusoff, H. and Ismail, N.H. 2020. How do academicians cope with occupational stressors to alleviate *burnout*? The

- experience of a research university. *Journal of Public Mental Health*. 19(1). Pp: 35–45. doi: 10.1108/JPMH-03-2019-0032.
- Lyndon, M. P., Henning, M. A., Alyami, H., Krishna, S., Zeng, I., Yu, T. C., and Hill, A. G. 2017. Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach. *Perspectives on medical education*. 6(2). Pp: 108-14.
- Llorens-Gumbau, S. and Salanova-Soria. M. 2014. Loss and gain cycles? A longitudinal study about *burnout*, engagement and self-efficacy. *Burnout Research*. 1(1). Pp: 3–11. doi: 10.1016/j.burn.2014.02.001.
- Marine A, Ruotsalainen J, Serra C, V. J. 2006. Preventing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane database Syst Rev*. 10 (4). CD002892. doi: 10.1002/14651858.
- Muhyiddin. 2020. Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*. 4(2). Pp: 240–52. doi: 10.36574/jpp.v4i2.118.
- Nuraisyah, F., Kusnanto, H. dan Rahayujati, T. B. 2017. Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Panjaitan II , Kulon Progo. *Community Medicine and Public Health*. 33(1). Pp: 25–30.
- Petra, U. K. 2020. *Mendadak Daring Refleksi Pembelajaran Jarak Jauh di UK Petra*. Diedit oleh P. D. Liauw Toong Tjiek. Surabaya.
- Prawidhana, W. A. dan Prabowo, S. 2015. Pengaruh Musik terhadap Kelelahan Kerja. *Psikodimensia*. 14(2). Pp: 9-17.
- Ratna, M., Saetya, J., Kurniadi, H., Isfandari, S., and Sarasvita, R. 2004. WHOQOL-BREF versi Indonesia. *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)*. WHO. Pp: 1–5.
- Saatci E, Tahmiscioglu G, Bozdemir N, Akpınar E, Özcan S, Kurdak H. 2010. The well-being and treatment satisfaction of diabetic patients in primary care. *Health Qual Life Outcomes*. 8: 67 doi: 10.1186/1477-7525-8-67.
- Tamaela, E. Y. 2011. Konsekuensi Konflik Peran , Kelebihan Beban Kerja dan Motivasi Intrinsik terhadap *Burnout* pada Dosen yang Merangkap Jabatan Struktural. *Aset*. 13(2). Pp: 111-22.
- Zainudin, H., Meo, M. L. N., dan Tanaem, N. 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di LSM Perjuangan Kupang. *Keperawatan stikes citra husada mandiri kupang*. 03. Pp: 16–8. Tersedia pada: jurnalpenyakitdalam.com.
- Zis, P. A, Artemios B, Panagiotis N, Antonios H, and Georgios M. 2021. Medical studies during the COVID-19 pandemic : The Impact of Digital Learning on Medical Students' Burnout and Mental Health. *Int J Environ Res Public Health*. 18 (1). Pp: 4–11. doi: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-63097/>