

PEER GROUP SUPPORT IN INCREASING STUDENT KNOWLEDGE ABOUT BURNOUT SYNDROME IN WORKING ON THE FINAL THESIS PROJECT

PEER GROUP SUPPORT DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG BURNOUT SYNDROME DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Prestasianita Putri^{1*}, Alfid Tri Afandi², Anisah Ardiana³

¹Faculty of Health Science, University of Dr. Soebandi Jember

^{2,3}Faculty of Nursing, University of Jember

Scope:
Health

ABSTRACT

Final Projects for undergraduate students are time-consuming, requiring extra time and effort. While doing the final project, not a few students felt bored. The side effect of this boredom can result in decreased motivation and enthusiasm to do the final project. So it requires remarkable progress in dealing with this problem. One of the activities that can be carried out is to provide a support system for fellow students working on their final project. This activity occurs at least once a week while students complete their final project. The hope is that with mutual support, students will get new motivation and enthusiasm to complete their final assignments. Students participating in this program are very active and enthusiastic in carrying out this activity. Discussions with a peer support approach that encourages each other in compiling the final assignment can increase student enthusiasm in working on the last project.

ABSTRAK

Tugas Akhir mahasiswa sarjana sangat menyita waktu, sehingga dalam menyelesaikannya membutuhkan waktu dan tenaga yang ekstra. Pada proses pengerjaan tugas akhir, tidak sedikit mahasiswa yang merasakan jenuh. Efek samping dari kejenuhan ini dapat berakibat menurunnya motivasi dan semangat dalam mengerjakan tugas akhir. Sehingga membutuhkan progress khusus dalam menangani permasalahan ini. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan yaitu memberikan support sistem sesama mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Kegiatan ini dilakukan minimal 1 minggu sekali selama mahasiswa menempuh tugas akhir. Harapannya dengan saling support, mahasiswa akan mendapatkan motivasi dan semangat baru dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Mahasiswa yang mengikuti program ini sangat aktif dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan ini. Diskusi dengan pendekatan support teman sebaya yang saling memberikan semangat dalam menyusun tugas akhir dapat meningkatkan semangat mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.

ARTICLE INFO

Received

Accepted

Online

*Correspondence (Korespondensi):

Prestasianita Putri

E-mail:

Prestasianita@stikesdrsoebandi.ac.id

Keywords: Peer group support, burnout syndrome, student

Kata kunci: Kelompok sebaya, syndrome kelelahan, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan untuk seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan dipersiapkan mampu menghadapi persaingan global. Salah satu proses untuk hal tersebut adalah mahasiswa dituntut untuk menulis skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan tugas akhir yang sangat menentukan bagi setiap mahasiswa yang menjalaninya sehingga sangat menguras tenaga dan pikiran. Selain itu mahasiswa mendapat banyak tuntutan untuk menyelesaikan studinya, baik itu tuntutan dari dosen pembimbing, orangtua, akademik, teman-teman, dan juga tuntutan dari diri sendiri untuk cepat menyelesaikan studi. Tuntutan tersebut beresiko membuat mahasiswa mengalami *burnout syndrome* (Puspitaningrum, 2018). Menurut Alimah & Swasti (2018) mahasiswa dapat beresiko mengalami *burnout syndrome* karena tugas dan rutinitas saat mengikuti perkuliahan, terutama ketika mahasiswa tersebut dalam proses mengerjakan skripsi.

Burnout syndrome merupakan kumpulan gejala dari kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi, dan penilaian prestasi diri (*reduced personal accomplishment*). *Burnout syndrome* yang terjadi pada seseorang akan merasakan kehilangan kepuasan terhadap hidup, kehilangan profesionalitas dalam melakukan kegiatan, dan kemampuan bersimpati terhadap orang lain (Putri, 2016; Putri et al, 2020; Afandi & Ardiana, 2021). *Burnout syndrome* dapat terjadi disebabkan oleh faktor individu, pekerjaan, dan lingkungan. Faktor lingkungan adalah dukungan emosional, dukungan instrumen, dukungan informasi, dan dukungan penilaian. Faktor pekerjaan adalah kepemimpinan, peluang, dan beban kerja. Faktor individu terdiri dari kepribadian, demografi seperti jenis kelamin dan usia, efikasi diri, kemampuan, dan motivasi diri (Maslach et al, 2001; Arifianti, 2009; Putri, 2016). Motivasi diri seseorang berbeda-beda, sehingga dapat mempengaruhi hasil akhir yang hendak dicapai. Proses motivasi diri ini juga dapat mempengaruhi dari efikasi diri yang juga dapat mempengaruhi dari kualitas hidup dari individu masing-masing (Afandi and Enggal, 2017). Selain motivasi diri, hal penting yang dapat menyebabkan burnout syndrome adalah faktor lingkungan yaitu dukungan emosional, instrumen, informasi, dan penilaian yang disebut juga dukungan sosial (Hijrianti, 2016). Dukungan sosial bisa didapatkan dari teman sesama mahasiswa dan orangtua (Putri et al, 2020).

Untuk membantu dalam penyelesaian permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tersebut, kami mengusulkan program mencegah kejadian Burnout Syndrome dengan pendekatan peer group support. Beberapa artikel menyampaikan bahwa dengan pendekatan peer group support dapat menurunkan kejadian kelelahan kerja serta dapat meningkatkan motivasi dan semangat kerja. Selain itu, peer group support juga dapat meningkatkan pengetahuan individu yang mengikuti program diskusi kelompok secara teratur tanpa meninggalkan setiap proses yang dilalui.

METODE

Berdasarkan hasil dari identifikasi permasalahan pada mahasiswa yang tengah mengerjakan tugas akhir, maka langkah-langkah dalam penyelesaian masalah tersebut yaitu memberikan penyuluhan terkait resiko dan dampak burnout syndrome yang terjadi pada mahasiswa serta memberikan mekanisme penatalaksanaan untuk mencegah burnout syndrome dengan pendekatan peer group support. Mekanisme pelaksanaan dibagi menjadi tiga (3) proses yaitu, 1) melakukan penyuluhan tentang resiko burnout syndrome jika tidak dicegah dan ditatalaksana dengan baik; 2) membentuk kelompok kecil sesuai dengan topik tugas akhir; 3) memberikan tata cara pencegahan burnout syndrome dengan pendekatan peer group support. Mekanisme ini terlebih dahulu dilakukan oleh tim untuk memberikan contoh, lalu dilanjutkan dengan mahasiswa yang melakukan sendiri.

Mekanisme ini harapannya dapat dilakukan secara terus menerus dengan minimal satu minggu sekali selama mengerjakan tugas akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dengan topik mencegah burnout syndrome pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir telah dilakukan. Pelaksanaan mekanisme penyuluhan dan diskusi kelompok dengan pendekatan peer group support dilakukan selama satu hari. Pada saat penyuluhan dilakukan, mahasiswa terlihat antusias dalam memperhatikan dan menyimak setiap materi yang disampaikan oleh tim. Penyuluhan ini difokuskan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa terkait dampak burnout syndrome yang tidak ditatalaksana dengan baik. Dampak yang dapat terjadi antara lain yaitu menurunnya motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir, dan ini dapat beresiko dengan memangjangnya waktu pengerjaan tugas akhir (Afandi & Ardiana, 2021). Selain itu, dampak yang bisa terjadi yaitu dapat menyebabkan berkurangnya kreativitas mahasiswa, mudah kecewa serta sering merasa tidak puas akan pekerjaan yang telah dilakukan (Ardiana et al, 2021). Jika hal ini terus dibiarkan maka dampak akhir yang sangat beresiko dan dapat berdampak terhadap kesehatan yaitu menurunnya imunitas tubuh (Purwandari et al, 2022).



Gambar 1. Kegiatan Diskusi dengan pendekatan Peer Group Support

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan yaitu membentuk kelompok kecil dan memberikan waktu untuk diskusi serta memaparkan permasalahan-permasalahan yang telah dialami saat mengerjakan tugas akhir. Mekanisme diskusi ini dilakukan dengan pendekatan peer group support. Mekanisme dibagi menjadi enam (6) tahap/fase untuk mempermudah dalam mengevaluasi (Afandi, 2016). Pada fase pertama setiap mahasiswa diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri serta menceritakan pengalamannya dalam mengerjakan tugas akhir. Pada fase kedua mahasiswa pada setiap kelompok masing-masing menyampaikan setiap permasalahan yang dialami ketika berproses dalam mengerjakan tugas akhir. Pada fase ketiga setiap masalah yang sudah dicatat digunakan sebagai bahan untuk diskusi dan setiap permasalahan dicari jalan keluarnya bersama-sama dan setiap anggota kelompok dapat memberikan masukan setiap permasalahan yang dihadapi setiap anggota. Pada fase keempat setiap mahasiswa dipersilahkan untuk berbagi pengalaman ketika proses mengerjakan tugas akhir serta berbagi pengalaman terhadap masalah yang pernah dihadapi. Pada fase kelima yaitu mempung usulan-usulan dan masukan dari fase ke empat dan ketiga, lalu dilanjutkan dengan merencanakan strategi

untuk membantu anggota lain dalam menyelesaikan permasalahan. Pada fase keenam atau fase terakhir dalam kegiatan peer group support yaitu anggota kelompok menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas serta memberikan rencana selanjutnya untuk kontrak waktu kegiatan diskusi dengan pendekatan peer group support (Afandi, 2016; Afandi et al, 2020).



Gambar 2. Berbagi usulan dan diskusi

Setiap akhir dari kegiatan dilakukan evaluasi pelaksanaan yang didapatkan hasil bahwa seluruh partisipan dalam kegiatan pengabdian ini merasa terbantu dan senang dengan mekanisme ini. Mekanisme penyuluhan dan diskusi dengan pendekatan peer group support dapat disimpulkan dapat meningkatkan pemahaman setiap mahasiswa yang mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir. Terdapat juga beberapa faktor yang dapat mendukung optimalnya kegiatan ini, antara lain adalah kondisi lokasi kegiatan yang mendukung serta keterlibatan tim pemberi penyuluhan yang merupakan pendidik di tempat mahasiswa melakukan perkuliahan sehingga lebih mempermudah dalam menyelesaikan kegiatan ini. Harapannya kegiatan ini dapat terus dilakukan sampai tugas akhir yang dikerjakan oleh mahasiswa selesai dikerjakan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa dalam mencegah terjadinya burnout syndrome dengan pendekatan metode peer group support.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan pada LP2M Universitas dr. Soebandi Jember yang telah memberikan ijin pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap mahasiswa. Tidak lupa juga kami sampaikan terima kasih pada mahasiswa dan tim dosen Fakultas Keperawatan Universitas Jember yang terlibat dalam penyelesaian laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A.T. (2016). Peer group support effectivity toward the quality of life among pulmonary tuberculosis and chronic disease client : a literature review. *NurseLine Journal*. ISSN 2541 - 464X. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/NLJ/article/view/4901>.
- Afandi, A.T. (2016). Pengaruh Peer Group Support terhadap Pengetahuan, Sikap, dan

- Kepatuhan minum obat serta Kualitas Hidup Pasien Tuberkulosis Paru. Thesis. Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/45503/>.
- Afandi, A. T., & Kurniyawan, E. H. (2017). Efektivitas self efficacy terhadap kualitas hidup klien dengan diagnosa penyakit kronik. In *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Afandi, A. T., Ardiana, A., & Masahid, A. D. (2020). Peer Group Support Dan Pemanfaatan Hasil Pertanian Untuk Pencegahan Penularan Tuberculosis Paru Pada Kelompok Beresiko. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 354-360.
- Afandi, A. T., & Ardiana, A. (2021). Exploration of the non-physical work environment and burnout syndrome for nurses at the jember regional hospital. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(1).
- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141.
- Ardiana, A., Afandi, A. T., Mahardita, N. G. P., & Prameswari, R. (2021). Implementation of peer group support towards knowledge level of mother with toddlers about stunting. *Pakistan J Med Heal Sci*, 15(1), 260-3.
- Arifianti, R. P. (2009). Hubungan Antara Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Introvert Dengan Burnout Pada Perawat. http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10504145.pdf.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, 397–422.
- Purwandari, R., Afandi, A. T., & Imani, D. A. R. (2022). The Relationship between Burnout Syndrome and Nurse Organizational Commitment at Hospital. *NurseLine Journal*, 7(2), 118-125.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 615-625.
- Putri, P. (2016). Peningkatan Caring Berdasarkan Analisis Penyebab Burnout Syndrome Perawat Irna Di Rumah Sakit Umum Haji Surabaya Penelitian Cross Sectional (Thesis, Universitas Airlangga).
- Putri, P., Maurida, N., Novitasari, F., Rosalina, W., & Afandi, A. T. (2020). Self-Motivation and Social Support with Burnout Syndrome in Students who Complete Undergraduate Thesis. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 1322.