
Kesejahteraan Spiritual dan *Burnout* pada Mahasiswa Pendidikan Dokter

Latifatul Laili, Miftahun Ni'mah Suseno

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

E-mail: latifatullaili10@gmail.com, miftahsuseno@gmail.com

Abstract

This study was aimed to determine the influence of spiritual well being to burnout. Participants were 43 students of Medical Education in Indonesian Islamic University Yogyakarta. Burnout scale was modification of MBI-SS (Schaufelli et al, 2002) and Spiritual Wellbeing scale was modification of SWBQ (Fisher, 2010). Quantitative Correlational method and regression analysis were used in this research. The result showed that three of hypotheses were accepted. There is the influence of the four domains of spiritual well-being (personal, communal, environmental, and transcendental) to each dimensions of burnout (emotional exhaustion, cynicism, reduce academic efficacy). This research also found the domains of spiritual well being that was influenced each dimensions of burnout mostly was transcendental domain. Spiritual aspect is important to prevent students from burnout.

Keywords: spiritual well being, burnout, Medical Education Students.

Abstrak

Penelitian ini menguji pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap *burnout*. Subjek yang diteliti berjumlah 43 mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas X Yogyakarta. Modifikasi skala MBI-SS (Schaufelli et al, 2002) dan SWBQ (Gomez & Fisher, 2005) digunakan dalam penelitian ini. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ketiga hipotesis diterima. Terdapat pengaruh keempat domain kesejahteraan spiritual (personal, komunal, environmental, dan transcendental) terhadap masing-masing dimensi *burnout* (kelelahan emosi, menurunnya keyakinan akademik). Sedangkan dari keempat domain kesejahteraan spiritual yang berpengaruh secara signifikan terhadap setiap dimensi *burnout* adalah domain transcendental. Peran spiritual menjadi penting untuk prevensi *burnout* mahasiswa.

Kata kunci: Kesejahteraan spiritual, burnout, mahasiswa Pendidikan Dokter.

Peran dokter sangat penting karena terkait langsung dengan pemberian pelayanan kesehatan dan mutu pelayanan yang diberikan bagi masyarakat (Konsil Kedokteran Indonesia, 2011). Mahasiswa Pendidikan Dokter yang dipersiapkan sebagai dokter merupakan sangat perlu mendapat perhatian agar nantinya dapat bekerja sesuai dengan harapan. Pada naskah akademik pendidikan

kedokteran (Konsil Kedokteran Indonesia, 2011) disebutkan bahwa untuk dapat melakukan tindakan medis bagi masyarakat, dokter mestinya memiliki kemampuan akademis, ketrampilan, dan profesionalitas yang tinggi. Dalam hal ini, mahasiswa yang merupakan calon dokter harus membekali dirinya sehingga mampu melayani masyarakat.

Sementara itu, mahasiswa Pendidikan Dokter dalam menjalani perkuliahannya menghadapi banyak tantangan. Masten et al dan Toveski et al (Backovic, Zivojinovic, Maksimovik, & Maksimovik, 2012) menyebutkan bahwa pendidikan S1 Kedokteran memiliki sebuah proses dimana mahasiswa menemui banyak stresor, seperti kelebihan beban akademik, kurangnya waktu luang, tekanan emosi untuk mempertahankan nilai yang baik, serta kondisi spesifik prosedural medis saat bekerjasama pasien. Pada tingkat ekstrem, apabila berbagai tekanan ini tidak ditangani dengan baik maka dapat berdampak pada keinginan bunuh diri dan dropout (Dyrbye et al, 2008; Dyrbye et al, 2010). Data primer dari beberapa mahasiswa Pendidikan Dokter menyebutkan bahwa selama berkuliah mahasiswa mengalami rasa lelah, terbebani, serta merasa kurang mampu untuk memenuhi peran mahasiswa Pendidikan Dokter seperti yang diharapkannya.

Beberapa hal yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Dokter yang telah disebutkan sebelumnya merupakan perwujudan dari *burnout*. Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002) menyatakan bahwa *burnout* yang terjadi di kalangan siswa/mahasiswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten. *Burnout* pada

mahasiswa atau siswa sendiri telah memiliki alat ukur khusus yaitu MBI-SS (Maslach Burnout Inventory Student Survey) oleh Schaufeli et al (2002) yang memuat tiga faktor; (a) Keletihan emosi (*emotional exhaustion*), (b) Sinisme (*cynism*), dan (c) Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*). Keletihan secara emosional dinyatakan Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, dan Nurmi (2009) sebagai kondisi perasaan yang tertekan terkait sekolah, terutama keletihan yang sangat dikarenakan tugas sekolah yang berlebihan. Sinisme atau depersonalisasi merupakan sikap seseorang yang kehilangan antusiasme dan sensitivitas, cenderung memberikan hasil yang minimum (Maslach dan Leiter, 2005), kehilangan rasa ketertarikannya dengan tugas sekolah dan tidak lagi memandang tugas sebagai hal yang bermakna (Salmela-Aro et al, 2009). Menurunnya keyakinan akademik menunjukkan turunya perasaan individu akan kemampuan serta kesuksesan pencapaian dirinya (Maslach & Jackson, 1984).

Terdapat dua faktor besar yang mempengaruhi *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) yaitu faktor situasional dan individu. Faktor situasional dimaknai sebagai faktor yang berasal dari luar individu dan faktor individu yang berarti dari dalam individu. Faktor situasional meliputi; karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, karakteristik organisasi. Karakteristik individual meliputi; karakteristik demografis, karakteristik kepribadian, dan sikap kerja.

Koping disebutkan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) sebagai salah satu bagian dari karakteristik kepribadian yang mempengaruhi *burnout*. *Burnout* berproses dengan dimulai adanya stresor di lingkungannya, sementara itu di dalam diri seseorang memiliki koping yang mengolah stres. Ketika seseorang tidak dapat melakukan koping dengan baik maka kemudian menjadi tekanan dan berakhir dengan kondisi *burnout* (Newcomb & Clark, 1985; Dunn, Iglewicz, & Moutier, 2008). Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa spiritualitas merupakan koping yang efektif dalam mencegah maupun menangani *burnout* (Glasberg, Horiuti, Novais, Canavezzi, Miranda, Chicoli, Gonçalves, Bensi, & Giglio, 2007; Holland & Neimeyer, 2005).

Salah satu pengembangan dalam kajian spiritualitas adalah kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual merupakan kualitas hubungan yang dimiliki seseorang dengan dirinya, orang lain, alam, dan Tuhan (Fisher, 2011). Sedangkan empat domain kesejahteraan spiritual menurut Fisher (2010) adalah; (1) domain personal, sebuah intrarelasi dari seseorang yang berkaitan dengan makna, tujuan dan nilai hidup; (2) domain komunal, yakni kualitas hubungan antara diri dan orang lain, kaitannya dengan moral, budaya, dan agama yang ditunjukkan melalui sikap mencintai, permintaan maaf, keyakinan, harapan dan kepercayaan pada kemanusiaan; (3) domain environmental, yakni sikap yang lebih dari kepedulian dan pemeliharaan fisik dan

biologis, oleh karenanya terdapat perasaan kagum dan heran sehingga dapat menyatu dengan lingkungan; (4) domain transendental, yakni hubungan diri dengan sesuatu di luar tingkatan manusia (seperti; yang paling Mulia, kekuatan kosmik, kenyataan transendental atau Tuhan), termasuk kepercayaan, pemujaan atau ibadah kepada Tuhan.

Seseorang yang memiliki domain personal yang baik dapat memahami dirinya dengan baik sehingga dapat terhindar dari sikap sinisme atau yang sering disamakan dengan depersonalisasi. Orang tersebut juga memiliki penghargaan diri yang baik, sementara Semmer (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001) mendiskusikan bahwa orang dengan harga diri rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami *burnout*. Dimensi komunal yang berkembang dengan baik memungkinkan seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang lain secara lancar dan menjaga keyakinan terhadap orang lain. Penelitian Iskander (2009) memberikan informasi bahwa kesadaran akan kemanusiaan berhubungan secara positif dengan keyakinan diri (*self efficacy*). Penelitian tersebut menegaskan kepercayaan bahwa dengan hubungan sosial yang baik menjauhkan seseorang dari keyakinan diri yang rendah sebagai salah satu dimensi *burnout*.

Cook (2001) menyebutkan bahwa ketika seseorang menjalani aktivitasnya yang begitu menyibukkan, terlebih lagi apabila lingkungan mendukung atau bahkan menuntut seseorang

untuk melakukan aktivitas secara intensif seringkali membuat seseorang abai akan kebutuhan dalam dirinya untuk beristirahat. Apabila hal tersebut terus menerus terjadi dapat mengakibatkan kelelahan yang berlebihan sehingga mengarah pada *burnout*. Kemudian penelitian dari Allport dan Ross (Donahue & Nielsen, 2005) memperlihatkan bahwa ada hubungan negatif antara keberagamaan eksternal dengan prasangka. Seseorang dengan domain transenden yang baik cenderung memiliki prasangka yang lebih kecil dibandingkan yang lainnya. Sedangkan telah diketahui bahwa depersonalisasi sebagai nama lain dari sinisme diartikan oleh Leiter dan Maslach (2000) sebagai respon negatif terhadap orang lain. Apabila seseorang memiliki domain transenden yang baik maka akan cenderung terhindar dari sikap depersonalisasi.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini adalah; (1) terdapat pengaruh domain personal, komunal, environmental, dan transendental terhadap dimensi kelelahan emosi pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas X Yogyakarta, (2) terdapat pengaruh domain personal, komunal, environmental, dan transendental terhadap dimensi sinisme pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas X Yogyakarta, dan (3) terdapat pengaruh domain personal, komunal, environmental, dan transendental terhadap dimensi menurunnya keyakinan akademik

pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas X Yogyakarta.

Metode

Subjek ialah mahasiswa S1 Pendidikan Dokter semester enam. Sampel diambil melalui *cluster random* dengan mengundi diantara dua belas kelompok tutorial untuk dijadikan subjek penelitian. Dengan jumlah mahasiswa 117 orang yang ditentukan menjadi sampel ialah setengah dari populasi tersebut. Pengambilan data diambil setelah kelas tutorial berakhir. Data yang dapat diproses ialah sejumlah 43.

Metode dalam penelitian ini ialah kuantitatif korelasional. Dua variabel bersifat multidimensional. Variabel *burnout* diukur melalui modifikasi skala MBI-SS dari Laili (2013). Jumlah aitem pada skala tersebut ialah 24 yang terdiri atas aitem-aitem *favourable* dan *unfavourable*. Model yang digunakan untuk skala *burnout* adalah model rating scale dengan tujuh alternatif. Skala bergerak dari 0 sampai 6. Angka 0 menunjukkan tidak pernah hingga 6 untuk selalu. Penyebaran untuk aitem *favourable* dimulai dari 0 untuk jawaban tidak pernah hingga 6 untuk jawaban selalu. Sedangkan sebaliknya skor untuk aitem *unfavourable* dimulai dari 0 untuk jawaban selalu hingga 6 untuk jawaban tidak pernah. Reliabilitas skala *burnout* yang dimodifikasi oleh Laili (2013) dengan koefisien alpha 0,936. Hasil menunjukkan reliabilitas dimensi kelelahan emosi sebesar 0,779 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari

0,312 hingga 0,610. Sementara dimensi sinisme ialah 0,859 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,410 sampai 0,799. Reliabilitas dimensi menurunnya keyakinan akademik ialah sebesar 0,881 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak antara 0,589 hingga 0,766.

Variabel kesejahteraan spiritual diukur menggunakan modifikasi skala SWBQ (Spiritual Well Being Questionnaire) oleh peneliti. Setelah melalui pengguguran dan penyetaraan aitem reliabilitas skala kesejahteraan spiritual adalah sebesar 0,944. Koefisien reliabilitas domain personal 0,831 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,268 hingga 0,700. Koefisien reliabilitas pada domain komunal menunjukkan angka sebesar 0,819 dengan

indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,297 hingga 0,659. Kemudian koefisien reliabilitas domain environmental adalah 0,829 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,365 sampai 0,679. Pada domain transendental terdapat koefisien reliabilitas sebesar 0,932 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,417 hingga 0,820. Skala yang memiliki model Likert ini memiliki lima alternatif pilihan jawaban dengan semua aitem yang favourable. Penyeoran dilakukan sesuai dengan jawaban angka.

Hasil

Berdasarkan 43 data penelitian yang dapat diproses menunjukkan kategorisasi subjek pada masing-masing variabel seperti dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kategoris

| Dimensi | Kategorisasi | N | % |
|-------------------------------|--------------|----|--------|
| Keletihan Emosi | Rendah | 17 | 38,63% |
| | Sedang | 27 | 61,36% |
| | Tinggi | 0 | 0% |
| Sinisme | Rendah | 31 | 70,45% |
| | Sedang | 13 | 29,54% |
| | Tinggi | 0 | 0% |
| Menurunnya Keyakinan Akademik | Rendah | 26 | 59,09% |
| | Sedang | 18 | 40,90% |
| | Tinggi | 0 | 0% |

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Spiritual

| Dimensi | Kategorisasi | N | % |
|-------------------------------|--------------|----|--------|
| Keletihan Emosi | Rendah | 17 | 38,63% |
| | Sedang | 27 | 61,36% |
| | Tinggi | 0 | 0% |
| Sinisme | Rendah | 31 | 70,45% |
| | Sedang | 13 | 29,54% |
| | Tinggi | 0 | 0% |
| Menurunnya Keyakinan Akademik | Rendah | 26 | 59,09% |
| | Sedang | 18 | 40,90% |
| | Tinggi | 0 | 0% |

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa ketiga hipotesis diterima. Tabel tiga menunjukkan bahwa pada setiap dimensi *burnout* sebagai kriterium dipengaruhi oleh domain-domain kesejahteraan spiritual. Hal ini ditandai dengan signifikansi yang kurang dari 0,05. Pada kriterium kelelahan emosi domain kesejahteraan spiritual menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,492 dengan signifikansi sebesar 0,026 sehingga hipotesis satu dinyatakan diterima. Sumbangan efektif domain kesejahteraan spiritual menunjukkan peran sebesar 24,2% menurunkan kelelahan emosi.

Kemudian pada dimensi *sinisme* menunjukkan signifikansi sebesar 0,021 sehingga menunjukkan bahwa hipotesis dua diterima, terdapat pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap dimensi *sinisme*. Koefisien regresi yang ditunjukkan ialah sebesar 0,502. Sumbangan efektif dari keempat domain adalah sebesar 25,2% untuk menurunkan *sinisme*. Dimensi menurunnya akademik dipengaruhi oleh domain kesejahteraan spiritual dengan signifikansi 0,033 sehingga memenuhi hipotesis tiga. Koefisien regresi yang ditunjukkan adalah 0,481 dan sumbangan efektif dari kesejahteraan spiritual sebesar 23,1% menurunkan dimensi menurunnya keyakinan akademik.

Tabel 3. Uji Hipotesis

| Kriterium | R | ?? ² | Sig. F Change |
|-------------------------------|-------|-----------------|---------------|
| Kelelahan emosi | 0,492 | 24,2% | 0,026 |
| Sinisme | 0,502 | 25,2% | 0,021 |
| Menurunnya keyakinan akademik | 0,481 | 23,1% | 0,033 |

Tabel 4. Prediktor Berpengaruh

| Kriterium | Prediktor Berpengaruh | R | ?? ² | Sig. F Change | B | |
|-------------------------------|-----------------------|-------|-----------------|---------------|-----------|--------|
| Kelelahan emosi | Transendental | 0,419 | 17,6% | 0,005 | Constant | 41,792 |
| | | | | | Prediktor | -0,577 |
| Sinisme | Transendental | 0,468 | 21,9% | 0,001 | Constant | 40,716 |
| | | | | | Prediktor | -0,670 |
| Menurunnya keyakinan akademik | Transendental | 0,431 | 18,6% | 0,003 | Constant | 36,615 |
| | | | | | Prediktor | -0,516 |

Tabel 5. Prediktor Tidak Berpengaruh

| Kriterium | <i>Excluded Predictor</i> | <i>P</i> |
|-------------------------------|---------------------------|----------|
| Keletihan emosi | Personal | 0,161 |
| | Komunal | 0,261 |
| | Environmental | 0,142 |
| Sinisme | Personal | 0,740 |
| | Komunal | 0,304 |
| | Environmental | 0,798 |
| Menurunnya keyakinan akademik | Personal | 0,209 |
| | Komunal | 0,855 |
| | Environmental | 0,405 |

Hasil analisis analisis regresi ganda dengan metode *stepwise* ditunjukkan pada Tabel 4 dan 5. Tabel 4 dan 5 menunjukkan nilai signifikansi sehingga diketahui bahwa prediktor domain transendental berpengaruh secara signifikan pada masing-masing kriterium *burnout* dibandingkan ketiga prediktor domain kesejahteraan spiritual lainnya. Pada dimensi keletihan emosi sebagai kriterium, domain transendental berperan sebagai prediktor yang berpengaruh dengan koefisien regresi sebesar 0,419. Signifikansi yang ditunjukkan adalah sebesar 0,005 dan sumbangan efektif domain transendental sebesar 17,6% untuk menurunkan keletihan emosi. Pada dimensi

sinisme sebagai kriterium tampak dipengaruhi oleh domain transendental dengan koefisien regresi sebesar 0,468 dan signifikansi 0,001. Sumbangan efektif domain transendental untuk menurunkan dimensi sinisme adalah sebanyak 21,9%. Sedangkan pada dimensi menurunnya keyakinan akademik dipengaruhi oleh domain transendental dengan koefisien regresi sebesar 0,431. Signifikansi yang tertera adalah 0,003 dan sumbangan efektif domain transendental sebesar 18,6% untuk menurunkan kriterium menurunnya keyakinan akademik.

Daya prediksi pada masing-masing kriterium dinyatakan melalui rumusan pada Tabel 6.

Tabel 6. Daya prediksi

Rumus

$$Y_{\text{burnout keletihan emosi}} = 41,742 + 0,577(X_{\text{kesejahteraan spiritual transendental}})$$

$$Y_{\text{burnout sinisme}} = 40,716 - 0,670(X_{\text{kesejahteraan spiritual transendental}})$$

$$Y_{\text{burnout menurunnya keyakinan akademik}} = 36,615 - 0,516(X_{\text{kesejahteraan spiritual transendental}})$$

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh seluruh domain

kesejahteraan spiritual terhadap setiap dimensi *burnout*. Semakin tinggi kesejahteraan spiritual yang dimiliki oleh subjek maka akan

semakin rendah *burnout* yang dimiliki. Begitu juga dengan semakin rendah kesejahteraan spiritual yang dimiliki subjek maka akan semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh subjek.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Wachholtz dan Rogoff (2013) bahwa spiritualitas berhubungan secara negatif dengan *burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian berikutnya yang dikatakan oleh Holland dan Neimeyer (2005) bahwa spiritualitas dapat meringankan *burnout* baik yang bersifat fisik, kognitif, maupun emosional. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini kesejahteraan spiritual menjadi komponen yang amat penting untuk dimiliki mahasiswa sebagai upaya pencegahan maupun penanganan *burnout*.

Besarnya pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap *burnout* dapat dipahami melalui penjelasan model *burnout*. Pada model *burnout*, baik yang diajukan oleh Newcomb dan Clark (1985) maupun oleh Dunn, Iglewicz, dan Moutier (2008) menyebutkan bahwa proses *burnout* diawali oleh stres yang dialami seseorang yang kemudian berkembang menjadi tekanan (*strain*), apabila seseorang tidak dapat melakukan koping stress yang baik maka tekanan tersebut dapat menjadi *burnout*. Pada sisi lain, Blonna (2005) pada bukunya yang berjudul *Coping with Stress in A Changing World* menyebutkan bahwa spiritualitas merupakan moderator stress. Secara lebih jelas

Brown (Blonna, 2005) menerangkan bahwa ibadah sebagai aktivitas spiritual memiliki efek terapeutik sehingga dapat mengganti aktivitas yang menegangkan (*stressful activities*) menjadi lebih menyenangkan.

Sementara itu, hasil analisis pengaruh dari keempat domain kesejahteraan spiritual terhadap tiap-tiap dimensi *burnout* menunjukkan bahwa domain transendental menunjukkan perannya sebagai domain yang berpengaruh di setiap dimensi *burnout*. Spilka (2005) menjelaskan tentang pentingnya praktik agama, ritual dan ibadah sebagai bentuk hubungan transendental dalam menghadapi kehidupan. Aktivitas beragama merupakan bentuk dari ritual yang berfungsi sebagai mekanisme kontrol individu maupun sosial. Pada prosesnya, kegiatan ritual menjadi mekanisme koping dari himpitan yang dilalui oleh seseorang. Aktivitas ritual sebagai proses terhubungnya seseorang (hamba) dengan Tuhannya dan berfungsi sekaligus untuk berkomunikasi dengan diri sendiri maupun orang lain sehingga aktivitas tersebut merupakan kegiatan yang sangat komprehensif bagi individu dalam menghadapi permasalahannya, termasuk tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian ini dapat membuktikan pentingnya merawat aspek transenden dalam mencegah *burnout* pada mahasiswa Pendidikan Dokter, namun demikian penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Populasi dalam penelitian ini terbilang masih kurang

luas. Pertimbangan budaya atau *local wisdom* juga perlu diperhatikan dalam penelitian sehingga penelitian yang dilakukan menjadi lebih kontekstual. Misalnya, lingkungan seperti keadaan kurikulum atau metode pembelajaran yang berbeda di Indonesia dengan Barat dimungkinkan dapat memberikan perbedaan konteks *burnout* yang dialami oleh mahasiswa, meskipun dengan program studi yang sama. Lingkungan dinyatakan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* pada mahasiswa (Agustin, 2008; Salmera-Aro et al, 2008; Laili, 2013). Bagaimanapun juga untuk penelitian kuantitatif ini tidak dapat terlepas dari pemilik teori dengan budaya yang berbeda. Konstruk yang dibawa dari teori tersebut menjadi pegangan dalam pembuatan skala. Jadi meskipun telah diupayakan alat ukur untuk mengungkap *burnout* yang dialami oleh mahasiswa namun masih belum dapat mengungkap *burnout* dengan lebih kontekstual.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya pengaruh domain personal, komunal, environmental, dan transendental terhadap dimensi kelelahan emosi. Terdapat pula pengaruh domain personal, komunal, environmental, dan transendental terhadap dimensi sinisme. Selain itu, ada pengaruh domain personal, komunal, environmental, dan transendental terhadap dimensi menurunnya keyakinan akademik. Domain transendental memiliki pengaruh yang signifikan

dibandingkan ketiga domain kesejahteraan spiritual lainnya terhadap masing-masing dimensi *burnout*.

Subjek disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan spiritual yang dimilikinya dalam rangka meminimalisir maupun mencegah *burnout*. Upaya-upaya yang ditujukan untuk pemeliharaan domain transendental atau yang bersifat hubungan dengan ke-Tuhanan sangat perlu diperhatikan. Misalnya dengan peningkatan kegiatan ibadah. Saran bagi program studi, matakuliah yang berbasis keagamaan perlu dipertahankan. Kurikulum serta pengajaran yang menghadirkan domain transendental pada mata kuliah dapat menjadi hal yang mendukung mahasiswa dalam rangka pencegahan terjadinya *burnout*. Program pendampingan keagamaan, konseling berbasis agama dan kajian rutin juga dapat menjadi alternatif yang bisa digunakan oleh pihak program studi. Selain itu pelatihan maupun program intervensi lainnya yang secara langsung bertujuan untuk membangun domain transendental mahasiswa dapat menjadi agenda penting untuk dilaksanakan.

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan tema *burnout* maupun kesejahteraan spiritual disarankan untuk menggunakan jumlah sampel dan populasi yang lebih besar sehingga kualitas penelitian yang dihasilkan dapat lebih baik. Dalam penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas X Yogyakarta dengan karakteristik

agama Islam. Penelitian yang membandingkan Universitas-Universitas dengan karakteristik agama tertentu dengan Universitas umum dapat menjadi kajian yang dapat memperkaya pengetahuan. Penelitian terhadap mahasiswa jurusan selain Pendidikan Dokter juga dapat dilakukan pada penelitian selanjutnya.

Agar penelitian menjadi lebih baik diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan *local wisdom*. Selain itu, faktor-faktor lain yang mempengaruhi *burnout* selain kesejahteraan spiritual, misalnya kepribadian, *locus of control*, sikap kerja, dan lain-lain dapat diteliti. Saran lainnya ialah dengan mengadakan penelitian secara eksperimental yang dapat berupa pelatihan maupun intervensi lainnya dengan dasar modul yang berbasis domain transendental pada kesejahteraan spiritual sehingga dapat melihat efektifitas pelatihan terhadap penurunan *burnout*.

Daftar Pustaka

- Agustin, M. (2009). Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008/2009). *Disertasi*. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak Diterbitkan.
- Backovic, D.V., Zivojinovic, J.I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M. (2012). Gender Differences in Academic Stress and Burnout Among Medical Students in Final Years of Education. *Psychiatra Danubina*, 24(2), 175-181.
- Blonna, R. (2005). *Coping with Stress in A Changing World Third Edition*. NY: McGraw-Hill.
- Cook, C. (2001). *Awakening to Nature Renewing Your Life by Connecting with The Natural World*. NY: Contemporary Books.
- Donahue, M.J., & Nielsen, M.E. (2005). Religion, Attitudes, and Social Behavior. In Paloutzian, R.F., & Park, C.L. (Eds.). *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*. (pp. 274-291), NY: Guilford Press.
- Dunn, L.B., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). A Conceptual Model of Medical Student Well-Being: Promoting Resilience and Preventing Burnout. *Academic Psychiatry*, 32(1), 44-53.
- Dyrbie, L.N., et al. (2008). Burnout and Suicidal Ideation among U.S. Medical Students. *Annals of Internal Medicine* 149, 334-341.
- Dyrbie, L.N., et al. (2010). Burnout and Serious Thoughts of Dropping Out of Medical School: A Multi-Institutional Study. *Academic Medicine*, 85(1), 94-102.
- Fisher, J.W. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 1, 105-112.
- Fisher, J.W. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well Being. *Religions*, 2, 17-28.
- Glasberg, et al. (2007). Prevalence of The Burnout Syndrome Among Brazilian Medical Oncologists. *Rev Assoc Med Bras* 53(1), 85-89.
- Gomez, R. & Fisher, J.W. (2005). The Spiritual Well-Being Questionnaire: Testing for Model Applicability, Measurement and Structural Equivalencies, and Latent Mean Differences Across Gender. *Personality and Individual Differences*, 39, 1383-1393.
- Holland, J.M., & Neimeyer, R.A. (2005). Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Settings: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training. *Palliative and Supportive Care*, 3, 173-181.
- Iskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-efficacy, and

- Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Konsil Kedokteran Indonesia. (2011). *Naskah Akademik Pendidikan Kedokteran*, tidak diterbitkan.
- Laili, L. (2013). *Laporan Penelitian Individu Hubungan Persepsi Terhadap Lingkungan Belajar Dengan Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di STIKES X Yogyakarta*, tidak diterbitkan, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2000). *Burnout and Health*. In A. Baum, T. Revenson, & J. Singer (Eds.) *Handbook of Health Psychology*. (pp. 415-426). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1984). Burnout in Organizational Settings. In S. Osamp (Ed.), *Applied Social Psychology Annual*. Vol.5, Beverly Hills, CA: Sage.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (2005). *Banishing Burnout Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Newcomb, L.H., & Clark, R.W. (1985). Faculty Burnout: Problem and Perspective. *NACTA Journal*, 4-9.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikainen, M., & Jokela, J. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescent's School-Related Burnout. *European Psychologist*, 13(1), 1-13.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI) Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Schaufeli, W.B., Martinez, I.M, Pinto, A.M., Salanova, Marisa, & Bakker, A.B. (2002). Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 33(5), 464-481.
- Spilka, B. (2005). Religious Practice, Ritual, and Prayer. Dalam R.F. Paloutzian & C.L. Park (Ed.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (hal 21-42). NY : Guilford Press.
- Wachholtz, A. & Rogoff, M. (2013). The Relationship Between Spirituality and Burnout among Medical Students. *Journal Contemp Med Edu* 1(2), 83-91.

