

**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN PERILAKU  
*SELF-HARM* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Dwi Bagus Zaenurrohman Rezal**

**NIM. 22102185**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr SOEBANDI  
JEMBER  
2026**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan *Burnout* Akademik Dengan Perilaku *Self-harm* Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas dr. Soebandi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Dwi Bagus Zaenurrohman Rezal

NIM : 22102185

Hari, Tanggal : Rabu, 18 Februari 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji  
Ketua Penguji



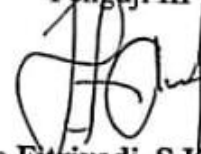
Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIDN. 4006066601

Penguji II



Hendra Dwi Cahyono, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0724099204

Penguji III



Junianto Fitriyadi, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0710068603

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0719018902

# HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND SELF-HARM BEHAVIOR AMONG NURSING STUDENT AT dr. SOEBANDI UNIVERSITY*

Dwi Bagus Zaenurrohman Rezal<sup>1</sup>, Junianto Fitriyadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi Jember

<sup>2</sup>Dosen Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi Jember

Email Koresponden: [dwiaguszr03@gmail.com](mailto:dwiaguszr03@gmail.com)

Received:

Accepted:

Published:

---

### Abstrak

**Latar Belakang:** Tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi pada mahasiswa keperawatan dapat memicu *Burnout* akademik berupa kelelahan emosional dan gangguan regulasi emosi yang memicu peningkatan risiko perilaku koping maladaptif seperti *self-harm*. Survei nasional *YouGov* mencatat 36% masyarakat Indonesia pernah melakukan *self-harm* dan 7% di antaranya usia muda, sementara studi pendahuluan di Universitas dr. Soebandi menunjukkan 80% dari 10 mahasiswa pernah melakukan *self-harm* saat stres akademik, yang mengindikasikan peran *Burnout* akademik. **Metode:** Dalam penelitian ini, digunakan desain *cross-sectional* dengan fokus pada hubungan antarvariabel. Populasi berjumlah 203 mahasiswa keperawatan Universitas dr. Soebandi semester 5, sampel berjumlah 135 responden diambil menggunakan rumus *slovin* dipilih dengan *proportionate Stratified random sampling*. Analisis dilakukan dengan uji *spearman's rho*. **Hasil:** Responden sebagian besar berada pada tingkat *Burnout* akademik sedang (51,9%) dan perilaku *self-harm* rendah (41,5%). Hasil uji *spearman's rho* menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dan koefisien korelasi  $r=0,371$  menandakan ada signifikansi hubungan positif dengan kekuatan rendah antara *Burnout* akademik dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. **Kesimpulan:** *Burnout* akademik dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa menunjukkan keterkaitan yang signifikan. Peningkatan tingkat *Burnout* diikuti oleh meningkatnya kecenderungan *self-harm*, meskipun dengan kekuatan hubungan yang rendah. Temuan ini menegaskan bahwa kelelahan akademik berpotensi menjadi faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *self-harm*, namun bukan sebagai determinan utama karena fenomena tersebut bersifat multifaktorial. **Saran:** Institusi pendidikan perlu memberikan edukasi dan layanan dukungan terkait *Burnout* akademik dan *self-harm* serta mengoptimalkan peran DPA. Mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran kesehatan mental dengan menerapkan koping adaptif dan manajemen waktu yang baik.

**Kata Kunci:** *Burnout* akademik; perilaku *self-harm*; mahasiswa.