

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Burnout*

2.1.1 Definisi *Burnout*

Menurut WHO (*World Health Organization*), *burnout* adalah sindrom yang timbul akibat adanya stres kerja kronis yang belum berhasil dikelola (World Health Organization, 2019). Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan pada tahun 1970 oleh psikolog Amerika Herbert Freudenberger. Istilah *burnout* ini digunakan untuk menggambarkan stres berat yang tidak berhasil dikelola dan berakhir menjadi *burnout*. *Burnout* sebagai sindrom psikologis yang timbul menjadi suatu respon berkepanjangan terhadap stres kronis interpersonal. *Burnout* memiliki tiga dimensi yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan pencapaian prestasi diri (*personal accomplishment*) (Maslach C & Leiter MP, 2016).

2.1.2 Faktor Risiko *Burnout*

Faktor risiko terjadinya *burnout* yaitu: (Febriani RD et al., 2021)

1. Konsep Diri (*Self Concept*)

Konsep diri adalah bagaimana individu melihat perilaku diri sendiri, baik itu kemampuan dan kualitas diri, termasuk apa yang menjadi

kelemahan atau ketidaksempurnaan yang ditemui dalam diri sendiri (Yu et al., 2019).

2. Beban Kerja Berlebihan (*Work Overload*)

Beban kerja yang berlebihan terjadi ketika melakukan terlalu banyak pekerjaan dalam waktu yang tersedia dan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Beban kerja yang berlebihan akan menimbulkan terjadinya stres berkepanjangan dan berkembang menjadi *burnout* (Sufiyati, 2021).

3. Kurangnya Dukungan Sosial (*Lack of Social Support*)

Dukungan sosial berperan penting terhadap kejadian stres. Dukungan sosial bisa didapat baik dari teman maupun keluarga. Dukungan sosial bisa berupa *Emotional* (cinta, empati, kepedulian dan rasa percaya), *Instrumental* (pelayanan dan bantuan yang didapat secara langsung), *Informational* (saran, informasi atau nasihat) dan bisa berupa *Appraisal* (Informasi evaluasi diri) (American Psychological Association, 2019). Rendahnya dukungan sosial mampu mengurangi kejadian *burnout* dan berpengaruh pada dimensi *burnout* yaitu kelelahan (*exhaustion*) (Lubbadeh, 2020).

4. Kurangnya Kontrol (*Lack of Control*)

Kurangnya kontrol muncul karena adanya rasa bosan terhadap pekerjaan, tidak puas dengan pekerjaan yang telah dilakukan, ketidaksesuaian pekerjaan dengan apa yang diinginkan dan frustrasi dengan pekerjaan. Keadaan tersebut pada akhirnya mengakibatkan

ketidakmampuan individu dalam membuat keputusan dan berakhir menjadi stres berkepanjangan atau *burnout* (Lubbadeh, 2020).

5. Kurangnya Penghargaan (*Lack of Reward*)

Ketika individu mampu menyelesaikan suatu pekerjaan maka dirinya merasa layak mendapatkan suatu penghargaan, namun jika apa yang diharapkan tidak sesuai maka akan menimbulkan hambatan dalam pekerjaan. Sehingga penghargaan diperlukan sebagai peningkatan produktivitas dalam pekerjaan untuk mencegah terjadinya *burnout* (Lubbadeh, 2020).

6. Faktor Demografi (*Demographic Factors*)

Faktor demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, status pendidikan, lingkungan belajar, dan pekerjaan tambahan sangat berpengaruh terhadap kejadian stres yang pada akhirnya berkembang menjadi *burnout* (West et al., 2016).

7. Kurangnya Keadilan (*Lack of Fairness*)

Keadilan sangat berpengaruh pada lingkungan pekerjaan terutama kerjasama antar rekan kerja. Pentingnya sikap saling menghargai tentunya akan menciptakan hubungan yang baik. Ketika individu merasa tidak dihargai maka akan berpengaruh pada pekerjaan dan kesulitan saat mengambil keputusan (West et al., 2016).

2.1.3 Tahap *Burnout*

1. Tahap 1 (*Honeymoon Phase*)

Pada tahap *honeymoon* ditandai dengan antusiasme, yaitu ketika mendapat tugas baru, individu merasa bersemangat, percaya diri atau puas dan berkomitmen pada tugas yang telah diberikan, dan kemudian akan merasakan stres dari tugas tersebut. jika strategi positif tidak diterapkan maka proses selanjutnya adalah merasa lelah dan menimbulkan *burnout* ditandai dengan timbulnya stres (*onset of stress*) (American Psychological Association, 2019).

2. Tahap 2 (*Onset of Stress*)

Tahap yang kedua, dimulai dengan menyadari bahwa beberapa hari lebih sulit dari hari lainnya. Hidup penuh keterbatasan pada tugas dan mengurus pekerjaan, sementara prioritas keluarga, sosial dan pribadi diabaikan, dan akhirnya menimbulkan gejala stres secara umum berdampak buruk secara mental dan fisik (American Psychological Association, 2019).

3. Tahap 3 (*Chronic Stress*)

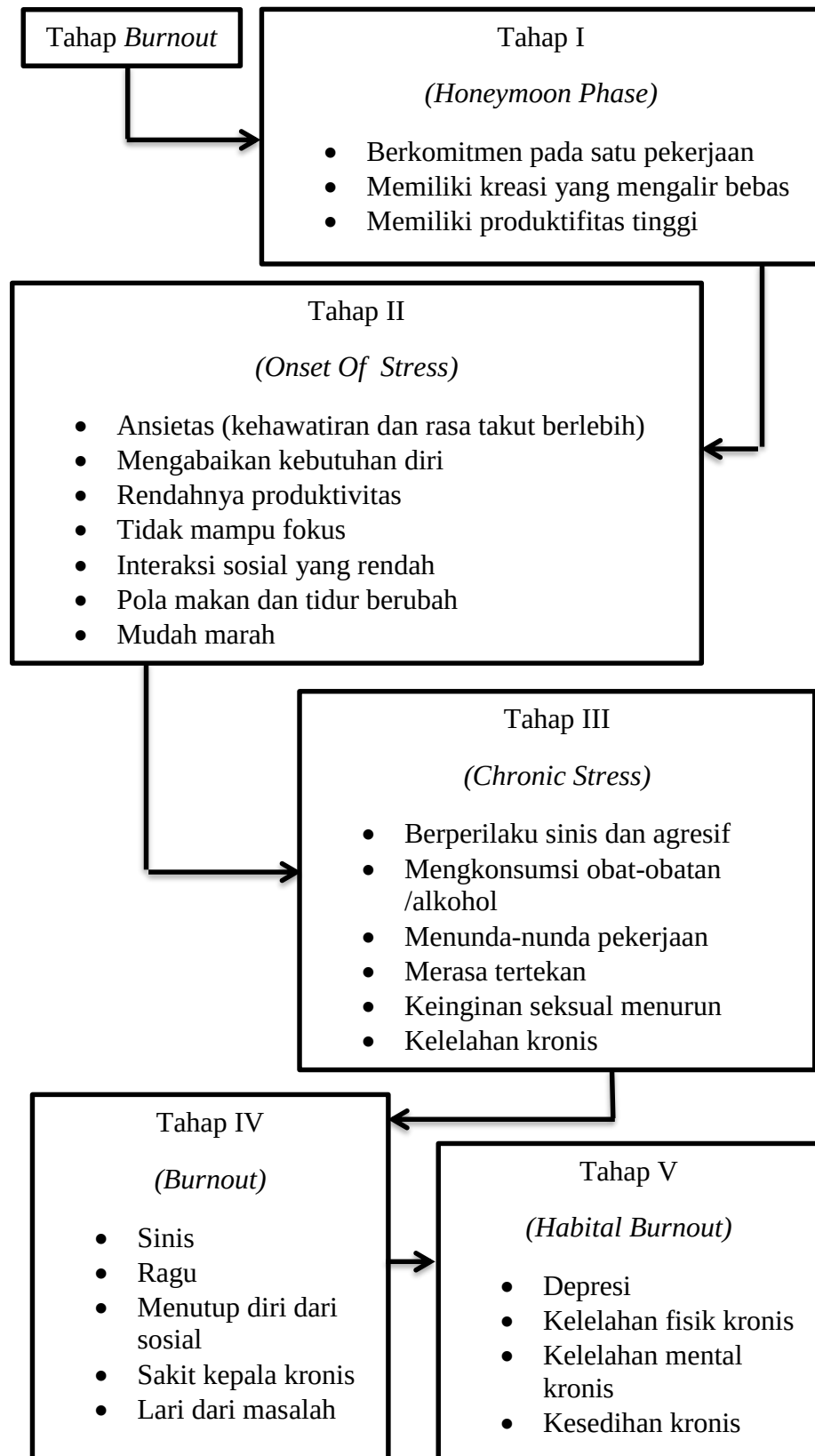
Pada tahap stres kronis (*Chronic Stress*), terjadi frustrasi, rasa gagal, tidak berdaya, timbul perasaan bahwa usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil dan berkesan atau tidak mendapat pengakuan yang cukup, serta membuat individu merasa tidak kompeten dan tidak mampu atau tidak merasa cukup (American Psychological Association, 2019).

4. Tahap 4 (*Burnout*)

Pada tahap kelelahan, ditandai dengan sikap apatis, putus asa dan kecewa, individu tersebut tidak melihat jalan keluar dari situasi yang ada, kemudian menyerah dan acuh tak acuh (American Psychological Association, 2019).

5. Tahap 5 (*Habitual Burnout*)

Pada tahap akhir, *habitual burnout* yaitu sangat fokus pada diri sendiri sehingga sering mengalami masalah mental, fisik, atau emosional (American Psychological Association, 2019).

Gambar 2. 1 Tahap-tahap *Burnout*

2.1.4 Dimensi *Burnout*

Gejala *burnout* dapat dilihat dari tiga dimensi *burnout*, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*) dan penurunan pencapaian prestasi diri (*personal accomplishment*). Ketiga dimensi tersebut sebagai berikut: (Farber, 1991)

1. Kelelahan (*Exhaustion*)

Kelelahan dalam dimensi *burnout* ditandai dengan adanya kelelahan fisik, mental, dan emosional yang berkepanjangan. Kelelahan disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan atau tekanan tugas dalam pembelajaran diluar kemampuan individu. Ketika individu merasa kelelahan (*exhaustion*) dan tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri, tetap merasa lelah meskipun sudah cukup istirahat, dan tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas maka akan terjadi stres berkepanjangan dan berakibat *burnout* (Farber, 1991). Pada intinya, *burnout* adalah kelelahan emosional yang ditandai dengan rasa frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, depresi, mudah tersinggung, dan mudah tersinggung tanpa alasan yang jelas (Maslach, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa *burnout* yang dialami mahasiswa ditimbulkan oleh tidak ketidak mampuan mahasiswa dalam mengatasi rasa lelah dan jenuh dengan tugas maupun tuntutan praktik yang dibebankan pada mahasiswa tersebut bersamaan

dengan kegiatan kampus lainnya sehingga mahasiswa mengalami *burnout*.

2. Sinisme (*Cynicism*)

Sinisme adalah sindrom *burnout* yang ditandai dengan sikap sinis yang cenderung menarik diri dari lingkungan kerja atau lingkungan belajar. Sinisme merupakan gangguan yang menyebabkan individu menjadi acuh tak acuh terhadap apa yang sedang dikerjakan. Ketika individu mengalami sinisme (*cynicism*), maka ia cenderung bersikap dingin, menyendiri, dan tidak mau terlibat dengan lingkungan perkuliahan. Sinisme juga merupakan cara untuk menghindari kekecewaan. Secara khusus, orang yang kehilangan kepribadian cenderung meremehkan diri sendiri, membodohi diri sendiri, tidak peduli dengan orang lain yang dilayani, dan cenderung kasar. Perilaku negatif seperti itu dapat sangat mengurangi keefektifan perkuliahan dan berakibat *burnout* (Farber, 1991). Sinisme terlihat dari sikap negatif, menjaga jarak, menarik diri dari lingkungan sosial, bersikap kasar dan tidak pengertian terhadap orang sekitar, kehilangan idealisme dan sinisme terhadap orang lain (Maslach, 2016).

Peneliti berasumsi

3. Penurunan Pencapaian Prestasi Diri (*Personal Accomplishment*)

Perasaan bersalah karena menyakiti orang lain menyebabkan penurunan kepercayaan diri dalam kinerja pribadi dan tugas kuliah.

Ini berasal dari sikap sinisme (*cynicism*), sikap yang kurang positif terhadap orang lain, dan seiring dengan berjalannya waktu berubah menjadi penilaian negatif terhadap diri sendiri. Kelelahan dan sinisme akan mengganggu individu dalam melakukan suatu pekerjaan. Individu akan merasa menjadi orang yang tidak berguna bagi orang yang ada di sekitarnya, seperti tidak memperhatikan kebutuhannya sendiri (Farber, 1991).

2.1.5 Dampak *Burnout*

Burnout dapat menyebabkan kualitas pekerjaan yang buruk, ditandai dengan penarikan diri dari pekerjaan, peningkatan keterlambatan dan ketidakhadiran, serta kinerja dan kualitas pekerjaan yang buruk. *Burnout* dibuktikan dengan adanya gangguan fisik, psikologis dan perilaku dan dapat mempengaruhi individu, sebagai berikut: (McShane, 2003)

1. Gangguan fisik di mana stres memengaruhi tubuh individu. Kebanyakan orang bahkan mengalami sakit kepala saat stres. Penyakit jantung juga merupakan salah satu gejala penyakit paling umum yang mengganggu orang yang sedang stres. Stres meningkatkan resiko stroke dan tekanan darah tinggi (McShane, 2003).

2. Gangguan psikologi termasuk ketidakpuasan individu dalam bekerja, kehilangan *mood* dan dapat menyebabkan terjadinya depresi (McShane, 2003).
3. Gangguan perilaku, terutama pada individu yang terkena *burnout*, bisa kehilangan pekerjaan dengan membuat alasan sakit. Perilaku agresif terjadi ketika pekerja merasa dirinya tidak diperlakukan secara adil, frustrasi karena terlalu sulit mengendalikan diri, dan lingkungan kerja yang penuh dengan tekanan (McShane, 2003).

2.2 Dampak *Burnout* Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses memperoleh atau mempelajari ilmu pengetahuan dan sedang mengikuti pendidikan di universitas, yang terdiri dari perguruan tinggi, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, institut, dan universitas (Hartaji, 2012).

Dampak *burnout* terhadap mahasiswa tidak hanya memengaruhi kehidupan sehari-hari, tetapi juga kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan mengalami kelelahan, mengurangi interaksi dengan orang lain, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, kehilangan motivasi dan minat dalam beraktivitas, dan tidak dapat menyelesaikan tugas secara maksimal. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan berdampak pada perubahan pola makan dan pola tidur. Beban belajar mahasiswa dapat menjadi penyebab terjadinya *burnout* dan tentunya berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik mahasiswa tersebut (Hartaji, 2012).

2.3 Faktor Penyebab Burnout

Burnout muncul dari adanya stress yang berkepanjangan, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi *burnout* dan sering dikaitkan dengan munculnya stress (Widiastuti dan Kamsih, 2008).

Ada dua faktor yang dipandang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu (Sihotang, 2004):

2.3.1 Faktor eksternal meliputi lingkungan praktik maupun lingkungan kampus, psikologis yang kurang baik, kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga ataupun kampus dan tuntutan belajar.

2.3.2 Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.