

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Mahasiswa**

##### **2.1.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu atau peserta didik yang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi yang merupakan calon penerus bangsa sehingga perlu memiliki pandangan yang baik, jiwa yang baik, kepribadian yang baik, serta mempunyai mental yang sehat dan kuat.<sup>19,20</sup> Mahasiswa kedokteran adalah seseorang atau peserta didik yang mengikuti sebuah proses pendidikan akademik, profesi, residensi, dan magang, untuk mencapai kompetensi dokter, dokter spesialis, dan dokter subspecialis.<sup>21</sup>

Banyak hal lain yang dapat membuat mahasiswa kedokteran lebih besar terjadinya *burnout* dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain seperti jadwal kalender akademik yang tidak paten, pembayaran kuliah yang relatif lebih mahal, dituntut untuk mengikuti organisasi, dan dituntut menggunakan buku diktat berbahasa asing sehingga skor *TOEFL* minimal 475.<sup>4</sup> Prevalensi di Universitas UNLAM tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran sekitar 84,62% sedangkan untuk mahasiswa ekonomi sekitar 56,25% mengalami depresi ringan dan 25% depresi sedang.<sup>22</sup>

Jam belajar yang tepat menurut Permendikbud No.49 tahun 2014, pada pasal 16 ialah 8 jam per hari atau 48 jam per minggu setara 18 SKS per semester, sampai dengan 9 jam per hari atau 54 jam per minggu setara dengan 20 SKS per semester.<sup>23</sup>

## **2.2 Burnout**

### **2.2.1 Definisi**

Maslach pada tahun 1981 mendefinisikan *burnout* merupakan suatu sindrom yang diekspresikan dengan kehabisan energi, motivasi, dan intensif menurut Maslach tahun 1981. *Burnout* dapat terjadi karena mengalami kelelahan, merasa dirinya gagal, menurunnya prestasi, frustrasi karena tidak dihargai, dan terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bekerja. Melalui faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* terjadi karena adanya stres yang berkepanjangan.<sup>24</sup>

### **2.2.2 Dimensi Burnout**

*Burnout* memiliki tiga dimensi yaitu kejenuhan, sinis, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.<sup>25</sup> Komponen atau dimensi *burnout* ada 3.<sup>26</sup>

#### 1. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*)

Pada umumnya kelelahan yang dialami penderita disebabkan oleh tuntutan psikologis dan emosional dari pekerjaan atau pembelajaran yang berlebihan. Penderita yang mengalami hal ini akan terlihat tanda-tanda seperti kehilangan perasaan berkepentingan, hilangnya rasa percaya kepada orang lain, dan kehilangan semangat.

#### 2. Depersonalisasi (*depersonalization*)

Penderita cenderung mengembangkan sikap negatif, menjauh dari orang sekitar atau sinis, dan membuat orang lain sulit untuk berkomunikasi. Secara konkret cenderung meremehkan, tidak peduli dengan bantuan orang lain dan bersikap kasar.<sup>7</sup> Penderita juga terkadang mengevaluasi dirinya secara

negatif, tidak bahagia dengan pekerjaan yang dilakukan , serta tidak menganggap prestasi menjadi hal yang tidak harus diprioritaskan.

### 3. *Reduced efficacy*

Keadaan penderita yang memberi penghargaan rendah pada diri sendiri dan memberi penilaian negatif pada hasil kerja.<sup>27</sup>

### **2.2.3 Faktor Risiko *Burnout***

Menurut Baron dan Greenberg mengatakan bahwa faktor pada *burnout* terbagi menjadi dua yaitu terdapat faktor internal dan faktor eksternal.<sup>12,13,46</sup>

#### 1. Faktor eksternal

Dapat berupa :

1. Tuntutan tugas berlebih
2. Jam belajar berlebih atau *workload*
3. Imbalan yang tidak sebanding
4. Kurang dukungan sosial dari lingkungan sekitar
5. Kurang kesempatan untuk promosi
6. Dosen
7. Pekerjaan yang monoton

#### 2. Faktor individual (internal)

Dapat berupa:

1. Status ekonomi
2. Resiliensi
3. Jenis kelamin

4. Usia
5. Karakteristik pribadi
6. Harga diri

Prevalensi laki-laki 63,6% mengalami stres ringan, sedangkan pada wanita 61,3% mengalami stres berat. Pada rentang umur kurang dari 29 tahun didapatkan hasil stres berat sedangkan lebih dari 29 tahun pada umumnya merasakan stres ringan. Selain faktor jenis kelamin dan umur, faktor tempat tinggal juga dapat mempengaruhi stres seperti mahasiswa yang tinggal bersama keluarga dominan mengalami stres berat sebesar 54,9% sedangkan untuk mahasiswa yang tinggal sendiri mengalami stres berat berkisar 60%.<sup>28</sup> Religiusitas dapat diartikan sebagai ikatan antara individu dengan pencipta dalam mengekspresikan ajaran agama yang dianut dan bersifat dogmatis yang akan mempengaruhi perilaku dan sosial.<sup>29</sup>

Sembilan studi mengenai *burnout* yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran ditemukan sekitar 45-71% yang terkena *burnout*. Penelitian tersebut terdapat hubungan antara *burnout* dengan faktor lingkungan, kehidupan pribadi, tempat kerja atau belajar, status minoritas atau non-minoritas, dan morbiditas psikiatri. *Burnout* mahasiswa tingkat pertama dan kedua berhubungan dengan dukungan dari lingkungan sekitar, sedangkan untuk tingkat tiga dan empat berkaitan dengan organisasi, orang-orang sekitar serta mendapatkan tugas lebih banyak dari tingkat sebelumnya dapat menimbulkan rasa stres dan kelelahan berlebih.<sup>27</sup>

#### **2.2.4 Karakteristik *Burnout***

Karakteristik *burnout* dapat diketahui dengan adanya kelelahan fisik yang ditandai adanya sakit kepala, mual, susah tidur, dan tidak nafsu makan. Kelelahan emosional ditandai dengan adanya depresi, tidak berdaya, merasa terjebak dalam pekerjaannya atau merasa terbebani, mudah marah dan juga tersinggung. Kelelahan mental ditandai dengan adanya sinis terhadap orang, bersikap negatif kepada orang lain, dan merugikan diri sendiri, organisasi, lingkungan ataupun pekerjaannya sendiri. Rendahnya penghargaan pada diri sendiri dengan menganggap yang dia lakukan sia-sia dan tidak pernah merasa puas.<sup>30</sup>

#### **2.2.5 Gejala *Burnout***

*Burnout* memiliki beberapa gejala yang dialami oleh penderita *burnout* itu sendiri.<sup>31</sup>

1. Kelelahan atau letih karena kehilangan energi
2. Lari dari kenyataan atau menghindari dari masalah yang dialaminya
3. Timbulnya rasa bosan yang ia biasa kerjakan
4. Pesimis terhadap usahanya sendiri
5. Menjadi lebih emosional
6. Merasa tidak dihargai
7. Disorientasi
8. Masalah psikis
9. Mudah curiga
10. Depresi

### **2.2.6 Tahap *Burnout***

Proses terjadinya *burnout* memiliki 12 tahap, yang tidak selalu terjadi secara berurutan. Tahapan tersebut terdiri dari: Pemaksaan diri untuk membuktikan kepada diri sendiri (*The Compulsion To Prove Onself*)

1. Bekerja Keras (*Working Harder*)
2. Mengabaikan kebutuhan diri sendiri (*Neglecting near needs*)
3. Pemindahan dari konflik (*Displacement Of Conflicts*)
4. Revisi Nilai (*Revision Of Value*)
5. Penyangkalan terhadap masalah yang muncul (*Denail Of Emerging Problems*)
6. Penarikan (*Withdrawal*)
7. Perubahan perilaku (*Obvious Behavioral Change*)
8. Depersonalisasi (*Depersonalization*)
9. Kekosongan batin (*Inner Emptiness*)
10. Depresi (*Depression*)
11. *Burnout Syndrome*

### **2.2.7 Manajemen Stres**

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya manusia secara efektif untuk mengatasi kekacauan atas gangguan mental dan emosi yang muncul. Tujuan dari manajemen stres untuk meningkatkan kesadaran tentang penyebab dan gejala dari resiko *burnout* agar memperbaiki kualitas hidup para individu itu sendiri. Dengan cara merubah kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari, merubah pola pikir yang dapat menyebabkan

*burnout*, merubah gaya hidup, pengelolaan waktu yang baik dalam kegiatan sehari-hari, mengurangi respon fisiologis terhadap stres, membuat harapan secara realistis, meditasi, dan membuat atau mencari suasana humor sebagai antidote stres.<sup>32</sup>

Beberapa modalitas terapi juga dapat digunakan untuk mengatasi *burnout*:

1. Psikodinamik Psikoterapi
2. *Cognitive/Behavioral Therapy*
3. *Syndrome-Spesific Therapies*
4. *Substance Abuse Treatment*
5. *Marriage/Family Therapy* (MFT)

#### **2.2.8 MBI-SS (Kuesioner *Burnout*)**

Alat ukur atau kuesioner yang digunakan adalah skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dimodifikasi oleh Schaufeli tahun 2002. Adaptasi instrument sudah dilakukan sesuai dengan prosedur *Guidelines for The Process of Cross*.

Skala dalam penelitian ini terdiri dari 3 komponen dan 15 pertanyaan yaitu *exhaustion* (5 pertanyaan), *cyinicism* (4 pertanyaan), dan *efficacy* (6 pertanyaan):<sup>33</sup>

0 = tidak pernah

1 = beberapa kali setahun

2 = sebulan sekali atau kurang

3 = beberapa kali sebulan

4 = seminggu sekali

5 = beberapa kali seminggu

6 = setiap hari

Tingkat keparahan *burnout* dapat di tentukan dengan menggunakan skor dimensi:<sup>34</sup>

1. Rendah = *Emotional Exhaustion* (0-9), *Cynicism* (0-1), *Efficacy* (<27)
2. Sedang = *Emotional Exhaustion* (10-14), *Cynicism* (2-6), *Efficacy* (23-27)
3. Tinggi = *Emotional Exhaustion* (>14), *Cynicism* (>6), *Efficacy* (<27)

### **2.3 Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa kedokteran menempuh pendidikan yang lebih lama yaitu berkisar 6 tahun dengan tingginya persaingan akademik, tuntutan tugas, biaya relatif mahal, jam belajar yang lebih lama dapat menyebabkan stres kronik, dan akan berlanjut ke tahap *burnout*. Sehingga mahasiswa akan terlihat depresi, cemas berlebih, dan mudah emosi.<sup>4</sup>

*Burnout* didefinisikan sebagai suatu sindrom yang ditandai dengan adanya stres kronik, kelelahan emosional, berperasaan negatif, perasaan sinis dan juga dapat menurunkan performa dari aktivitas.<sup>9,35</sup>

*Burnout* disebabkan oleh dua faktor, diantaranya faktor eksternal seperti, beban tugas yang berlebih, aktivitas yang monoton, kurangnya dukungan dan imbalan atau hasil yang tidak sebanding. Faktor lainnya ialah faktor internal atau berasal dari individu itu sendiri seperti ekonomi, resiliensi, kemampuan intelektual, gengsi, gaya hidup, umur, dan jenis kelamin.<sup>12,23</sup>



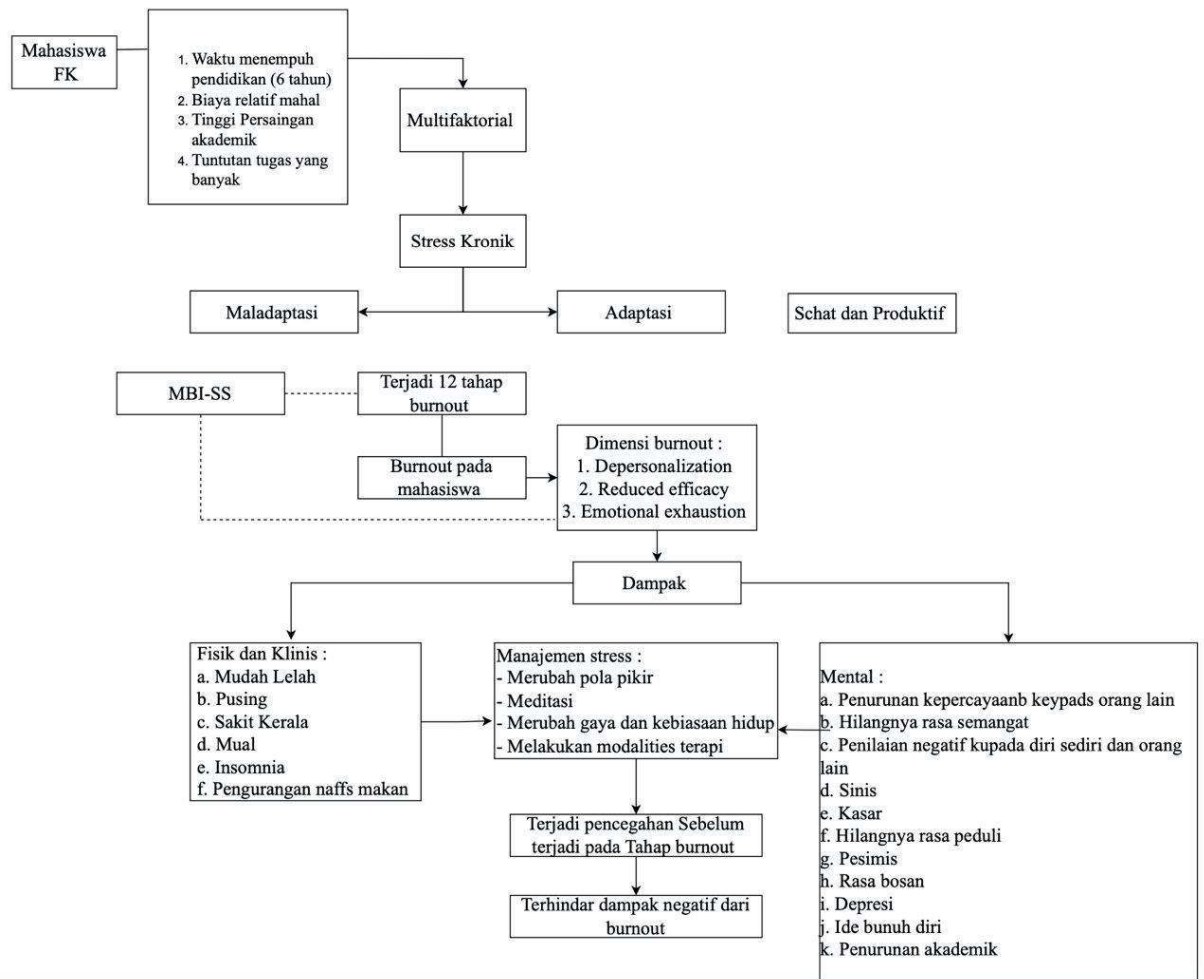
Dampak yang dihasilkan dari *burnout* akan menyebabkan tiga gejala dimensi yang pertama ialah kelelahan emosional, dengan ditandai adanya hilang rasa berkepentingan, rasa percaya kepada seseorang, dan hilangnya rasa semangat. Selanjutnya ialah dimensi depersonalisasi ditandai dengan sikap menjauhi orang sekitar, sinis, meremehkan, hilang rasa peduli, kasar, dan melakukan pembelajaran secara tidak bahagia. Dimensi lainnya ialah *reduced efficacy*, yang merupakan keadaan penderita tidak menghargai dirinya sendiri dan memberikan penilaian negatif pada sesuatu yang dirinya lakukan.<sup>20</sup> Dampak terparah yang disebabkan *burnout* karena depresi dan kecemasan dapat membuat seseorang memiliki ide untuk bunuh diri.<sup>16</sup> Kasus bunuh terdiri terjadi setiap tahunnya sebanyak 703.000 jiwa dan sering terjadi pada usia 15 sampai 29 tahun.<sup>14</sup> Gagasan bunuh diri pada mahasiswa FK berkisar 9,1% hingga 48,2%.<sup>15</sup> Masalah akademik paling umum terjadi pada mahasiswa yang mengalami *burnout*. Oleh karena itu masalah akademik dapat mengancam para mahasiswa mengalami *drop out*.<sup>17 18</sup>

Seseorang yang mengalami *burnout* akan merasakan gejala klinis seperti, sakit kepala, pusing, mual, insomnia, lemas, dan penurunan nafsu makan. Selain dari gejala klinis umum yang disebabkan *burnout* diantaranya, timbul rasa bosan dengan aktivitas kesehariannya, lari dari masalah ataupun kenyataan, pesimis terhadap usahanya, mudah emosi, dan bahkan dapat menyebabkan depresi.<sup>24,36</sup>

MBI-SS merupakan sebuah kuesioner yang digunakan untuk mendeteksi dan mengetahui skala terjadinya *burnout* yang dibuat khusus untuk mahasiswa.<sup>25</sup>

Dikatakan bahwa *burnout* pada mahasiswa kedokteran terjadi karena multifaktorial dan dibuktikan dengan adanya sekitar 40,6% mahasiswa kedokteran pernah mengalami *burnout* di Benua Asia.<sup>7</sup> Adapun penelitian di Jawa Barat pada mahasiswa residen anestologi di Universitas Padjajaran mengalami *burnout* sekitar 44%.<sup>8</sup>

Manajemen stres dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan menurunkan resiko terjadinya *burnout* agar memperbaiki kualitas hidup. Manajemen stres terdapat beberapa modalitas terapi atau dengan cara lain, merubah kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup>



Gambar 2. 1 Diagram Kerangka Pemikiran <sup>9,12,14-18,20,24-27,31,32,35,36</sup>

## 2.2. Hipotesis

1. Terdapat faktor-faktor yang berasosiasi dengan *burnout* pada mahasiswa FK Unpas