

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. *Burnout*

2.1.1. Definisi

Burnout adalah sindrom yang dikonseptualisasikan sebagai akibat dari stres kerja kronis yang belum berhasil dikelola.⁵ Definisi *burnout* pada mahasiswa atau yang biasa disebut *academic burnout* mengacu pada perasaan siswa yang lemah, pesimisme, dan efikasi diri yang rendah.⁶

2.1.2. Dimensi

Tabel 1. Dimensi *Burnout*

Dimensi	Definisi
Kelelahan emosional	Dimensi ini mewujud dalam bentuk perasaan dan sensasi kelelahan oleh upaya psikologis yang dilakukan di tempat kerja. Hal ini juga digambarkan dalam hal keletihan, kelelahan, dan subjek yang memanasikan jenis perasaan ini menunjukkan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja karena mereka kurang memadai energi emosional untuk mengatasi tugas-tugas pekerjaan. ⁴
Sinisme atau depersonalisasi	Dimensi ini, komponen interpersonal dari kelelahan, didefinisikan sebagai respon detasemen, ketidakpedulian terhadap pekerjaan yang dilakukan dan/atau orang yang menerimanya. Dia diterjemahkan ke dalam sikap dan perilaku negatif atau tidak pantas, lekas marah, kehilangan idealisme, dan penghindaran interpersonal biasanya terhadap pengguna jasa, pasien, dan/atau klien. ⁴

Tabel 2. Lanjutan

Prestasi pribadi berkurang	Dimensi ini tercermin dalam profesional yang negative evaluasi diri dan keraguan tentang kemampuan untuk melakukan pekerjaan efektif, serta kecenderungan yang lebih besar untuk mengevaluasi hasil negatif. Ini juga diterjemahkan menjadi penurunan produktivitas dan rendahnya kemampuan, semangat kerja yang rendah, serta keterampilan coping yang rendah. ⁴
-----------------------------------	--

2.1.3. Teori-teori bagaimana *burnout* bisa terjadi

Social Cognitive

Teori ini menekankan kepada variabel-variabel individual tersebut sebagai *self-efficacy*, kepercayaan diri dan konsep diri dalam pengembangan dan evolusi kelelahan. Jadi, sindrom ini dipicu ketika seseorang merasakan keraguan tentang keefektivitas mereka, atau kelompok mereka, dalam mencapai tujuan profesional.⁴

Keadaan tersebut memfasilitasi pengembangan ekspektasi atau efikasi yang menurun adalah pengalaman negatif kegagalan di masa lalu, kurangnya model referensi yang telah melalui pengalaman serupa dan telah mengatasinya, kurangnya penguatan eksternal untuk pekerjaan, kurangnya umpan balik atas pekerjaan yang diselesaikan atau kritik negatif yang berlebihan, dan kesulitan dalam bekerja.⁴

Social Exchange

Teori ini mengemukakan bahwa *burnout* terjadi ketika danya ketidakseimbangan antara usaha dan kontribusi yang di buat dengan hasil

yang diperoleh. Kurangnya timbal balik ini, bisa terjadi dengan teman kerja/kuliah, organisasi, yang menyebabkan kelelahan emosional yang menjadi kronis. Dari teori ini, *burnout* bisa disebabkan oleh tuntutan intrapersonal yang menguras emosi.⁴

2.1.4. Fase

Ada beberapa fase dalam *development* dari *burnout* syndrome, fase-fase tersebut dimulai dari kekurangan istirahat yang disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat yang menyebabkan keinginan untuk beristirahat, fase selanjutnya terjadi perubahan fisiologis pada stress yang bermanifestasi dengan munculnya hiperaktifitas, insomnia dan gelisah,²⁰ ketika stress tersebut tidak tertangani akan berlanjut ke fase selanjutnya yaitu stress kronik dimana akan memunculkan gejala fisik, mental, emosional dan perilaku seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, kelelahan fisik dan mental, merasa lebih mudah marah dan lain-lain,²⁰ fase selanjutnya yaitu pseudopsychopathology dalam fase ini penderita *burnout* mulai beradaptasi dengan keadaan *burnout* gejala yang sering ditemukan pada fase ini adalah perilaku kompulsif dan kaku, ketergantungan pada orang lain menjadi mudah curiga, mengurangi kreativitas, mengurangi empati, mengurangi refleksi diri, fase terakhir dalam perkembangan *burnout* adalah fase kekurangan motivasi dan menjadi pasif yang biasa disebut *clinical burnout* pada fase ini gejala yang muncul adalah Gangguan emosional Kelelahan parah, ketidakmampuan untuk memotivasi diri sendiri, *mood problems*.²⁰

2.1.5. Faktor resiko

Burnout memiliki beberapa faktor resiko termasuk, *work overload* yang membutuhkan usaha yang konsisten namun harus mengorbankan kondisi mental dan fisik dengan gejala yang bisa muncul adalah merasa apatis/tidak peduli terhadap pekerjaan, lalu ada *emotional labor* yaitu proses psikis yang harus dilakukan untuk menunjukkan perasaan yang diinginkan disuatu organisasi atau tempat, seperti memaksakan perasaan senang,⁴ adapun juga faktor resiko seperti usia lebih muda, orang yang belum menikah atau wanita yang belum memiliki anak,²¹ *personal live events* seperti masalah finansial, mengidap suatu penyakit, *intership-specific stressors*.²² Sementara itu bagi mahasiswa fakultas kedokteran faktor resiko *burnout* yaitu, mahasiswa tahun pertama dan keempat,²² *academic stressors* seperti lingkungan belajar yang buruk, kurangnya dukungan dari fakultas, tekanan yang tinggi, ekspektasi yang tinggi, kegiatan ekstrakurikuler, dan kualitas pembelajaran yang buruk.^{6,22,23}

2.1.6. Tanda dan gejala

Burnout memiliki beberapa tanda dan gejala, dan menurut A. Van Dam terbagi 4 yaitu:

- Gejala fisik : stress mempunyai dampak besar pada sistem kekebalan tubuh kita, sistem kardiovaskular, sistem pencernaan, sistem endokrin, dan sistem reproduksi. Oleh karena itu, stres kronis dapat menyebabkan berbagai gejala fisik pada pasien burnout, seperti sakit kepala, masalah usus, ketegangan atau nyeri otot, nyeri dada,

kelelahan, perubahan gairah seks, insomnia, kelelahan, sakit perut, dan rentan terhadap penyakit.^{20,24}

- Masalah mental : stress kronik juga berpengaruh terhadap performa kognitif dan bisa berpengaruh terhadap fungsi kognitif seperti *attention*, konsentrasi dan *working memory* *burnout* juga berefek terhadap fungsi kognitif spesifik seperti sulit berpikir jernih dan mempelajari hal baru, menjadi sering lupa, perhatian yang buruk dan deficit konsentrasi dan karena kontrol eksekutif membutuhkan *planning, control, evaluation, adaptation* dan *problem solving* maka gangguan tersebut bisa menyebabkan performa pembelajaran menurun.^{20,24}
- Masalah emosional : stress mengurangi kemampuan untuk mengontrol emosi, maka dari itu *burnout* bisa menyebabkan ketidakstabilan emosi yang bisa dimanifestasikan oleh reaksi emosional dan perasaan kewalahan dengan emosi sendiri, gejala spesifik seperti frustrasi, iritabilitas, *anxiety* dan panik, overreaksi, merasa marah atau sedih tanpa alasan apapun.^{20,24}
- Masalah perilaku : karena gangguan kognitif dan menjadi labil pasien *burnout* akan memiliki lebih banyak konflik dengan orang lain, biasanya terjadi ke orang terdekat dan biasanya pasien *burnout* cenderung menarik diri dan lebih mudah gelisah yang menimbulkan reaksi negatif dari anggota keluarga dan teman-teman. Akhirnya, konflik ini juga muncul di tempat kerja. Tipe lain masalah perilaku

yang muncul adalah keinginan orang yang tertekan untuk menghibur dirinya sendiri dengan minum alkohol, minum obat, makan terlalu banyak, dan menghentikan hobi dan olahraga. Gaya hidup yang tidak sehat biasanya memperburuk keadaan efek negatif pada kualitas tidur dan kesehatan secara umum.^{20,24}

Tanda dan gejala-gejala tersebut harus hadir hampir setiap hari selama dua minggu.²⁰

2.1.7. Efek terhadap mahasiswa

Burnout memiliki beberapa efek terhadap mahasiswa berdasarkan dimensi – dimensinya, seperti *emotional exhaustion* bisa menghasilkan kelelahan fisik dan mental, *depersonalization* menggambarkan memperlakukan orang lain sebagai objek daripada sebagai makhluk hidup dan *decreased personal accomplishment* mengacu pada kurangnya perasaan puas ketika bekerja.²⁵

Menurut Charbaki, *et al academic burnout* memiliki tiga efek yaitu mempengaruhi performa akademik, mempengaruhi interaksi antara mahasiswa dan tenaga pengajar dan mengurangi ketertarikan mahasiswa terhadap materi pembelajaran.²⁶

Burnout dapat menjadi depresi dan kadang menjadi pemikiran bunuh diri, mahasiswa juga bisa menjadi sulit konsentrasi dan menjadi apatis yang menghasilkan peningkatan resiko kegagalan akademik, mahasiswa juga bisa menjadi kurang profesional atau kurang etis

terhadap pasien dan orang sekitarnya.²⁵ *Burnout* juga bisa menyebabkan beban keuangan untuk mahasiswa dan keluarganya karena pengurangan mata kuliah,⁷ *burnout* berdampak terhadap performa mahasiswa dan mengurangi produktivitas mereka, efeknya dikarakterisasi oleh komitmen rendah ketika pembelajaran, penurunan produktivitas, moral, *anxiety*, depresi dan beberapa gejala fisik seperti insomnia, penambahan berat badan, konsumsi alkohol.²⁷

2.1.8. Manajemen

Manajemen *burnout* bergantung kepada kondisi pasien *burnout*. Jika masih ringan, bisa melakukan perubahan kebiasaan hidup, optimisasi *work-life balance*. Menurut Hillert dan Marwitz, manajemen ini harus difokuskan ke tiga faktor yaitu:

- Bantuan dari stressor
- Pemulihan melalui relaksasi dan olahraga
- "Kembali ke kenyataan" dalam hal meninggalkan pemikiran mengenai kesempurnaan.²⁸

Jika *burnout* menjadi parah, intervensi psikoterapetik direkomendasikan, dengan penekanan di terapi perilaku kognitif, sementara untuk mencegah *burnout* selain pendekatan diatas, tindakan utama adalah yang berkaitan dengan promosi kesehatan di tempat kerja, pengenalan model waktu kerja, dan implementasinya sesi supervisi.²⁸ Beberapa rekomendasi manajemen *burnout* adalah mengubah kebiasaan

bekerja seperti menyeimbangkan *work-life balance*, menghindari lembur, lebih banyak istirahat, lalu mencari *social support* dari teman dekat atau keluarga dan menerapkan konsep hidup sehat.²⁹

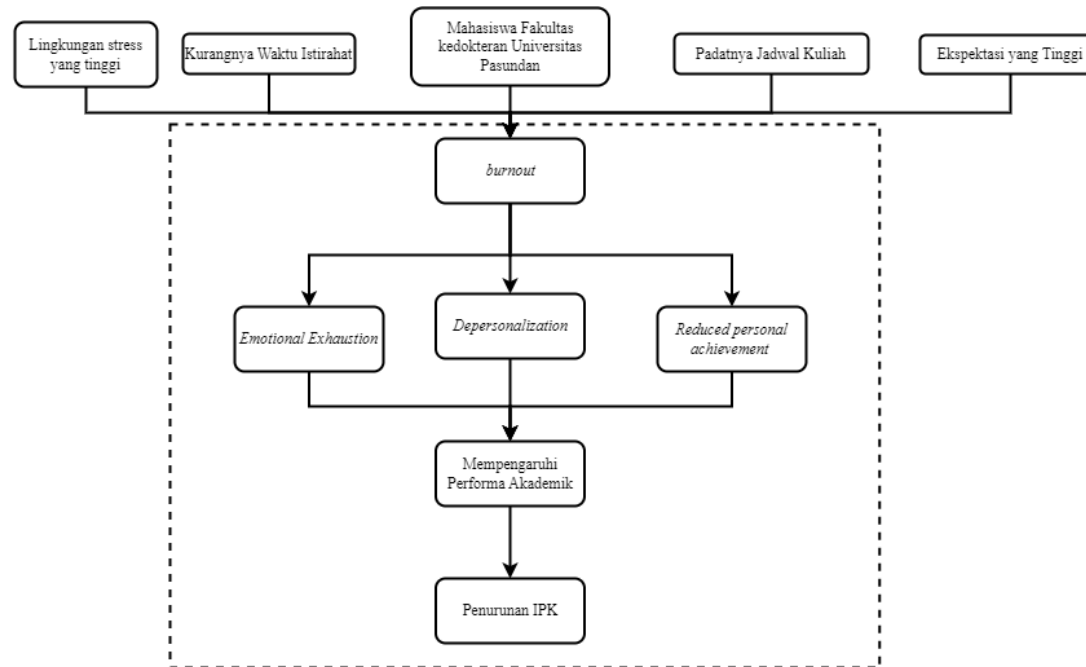
2.1.9. Penilaian

Semenejak konsep *burnout* dikemukakan banyak perdebatan mengenai penilaian/pengukuran *burnout*, MBI (Maslach *Burnout Inventory*) merupakan *gold standard* yang paling sering digunakan dalam penelitian mengenai *burnout* MBI memiliki tiga faktor yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization and reduced personal accomplishment*, dimana setiap dimensi memiliki pertanyaan-pertanyaan spesifik untuk menghitung derajat dimensi tersebut yang terbagi menjadi tiga mulai dari ringan ke berat.

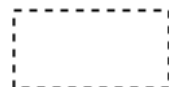
Pertanyaan untuk dimensi *emotional exhaustion* jika skor dibawah tujuh belas maka dikatakan derajat rendah, skor delapan belas sampai dua puluh Sembilan maka dikatakan derajat sedang dan jika skor diatas tiga puluh maka dikatakan derajat tinggi, untuk dimensi *depersonalization* jika skor dibawah lima dikatakan derajat rendah, antara enam dan sebelas dikatakan derajat sedang dan jika diatas dua belas dikatakan derajat berat, dan yang terakhir untuk dimensi *reduced personal achievement*, jika skor dibawah tiga puluh tiga maka dikatakan derajat rendah, skor tiga puluh empat sampai tiga puluh sembilan maka dikatakan derajat sedang dan jika diatas empat puluh maka dikatakan derajat tinggi.^{30,31}

Seiring berjalannya waktu MBI diadaptasi untuk penggunaan spesifik seperti MBI-ES (*educator survey*) untuk tenaga pengajar, MBI-HSS (*human service survey*) dan MBI-HSS-MP (*medical personel*) untuk tenaga Kesehatan dan MBI-GS-S (*general survey-students*) untuk pelajar/mahasiswa, selain MBI ada beberapa alternatif untuk menilai *burnout* seperti kuisisioner satu dimensi yang mengkategorikan *burnout* sebagai *exhaustion* seperti, BM (*Burnout Measure*), SMBM (*Shirom Melamed Burnout Measure*) dan CBI (*Copenhagen Burnout Inventory*) atau kuisisioner multi-dimensional lain seperti BBI (*Bergen Burnout Inventory*), OLB (*Oldenburg Burnout Inventory*) dan BAT (*Burnout Assesmet Tools*).³²

2.2. Kerangka Pemikiran



Keterangan



: Diteliti dalam Penelitian Ini

Gambar 1. Kerangka Pemikiran

2.3. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua hipotesis dimana masing-masing dari kedua hipotesis tersebut termasuk pada h_0 dan h_1 hipotesis tersebut adalah:

1. H_0 : Tidak adanya hubungan antara dimensi *burnout* terhadap penurunan Indeks Prestasi Semester pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan
2. H_1 : Adanya hubungan antara dimensi *burnout* terhadap penurunan Indeks Prestasi Semester pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan