

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Burnout*

1. Pengertian *Burnout*

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, serta emosional yang disebabkan oleh stress yang diderita dalam waktu yang lama dan melibatkan emosional yang tinggi.¹ *Burnout* menurut Christina Maslach, Susan E.Jacson, dan Michael P.Leiter yaitu sindrom kelelahan secara psikologis, depersonalisasi, serta kurangnya pencapaian pribadi yang dapat terjadi karena bekerja dengan orang lain dalam kapasitas tertentu.²

Christina Maslach mengungkapkan jika *burnout* merupakan kelelahan emosional yang berlebihan. Respon dari kelelahan emosional tersebut yaitu merasa energinya terkuras habis dan tidak ada cara pemulihannya. Selain itu *burnout* juga menjadi seseorang kehilangan antusiasme dan kehilangan kepercayaan dirinya. *Burnout* menjadikan seseorang merasa terbebani oleh tuntutan emosional yang dipaksakan oleh orang lain.³

Dapat disimpulkan jika *Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional berlebihan yang disebabkan karena derita stress berkepanjangan dan berdampak buruk bagi penderitanya.

¹ Gusman Lesmana, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Prenada Media, 2022), hlm 161

² Christina Maslach, Susan E.Jacson, dan Michael P.Leiter. *Maslach Burnout Inventory third edition*. (MBI : Consulting Psycholigiss Press, 2015), hlm 192

³ Christina Maslach. *Burnout*. (California : ISHK, 2003). hlm 3

2. Aspek- aspek *burnout*

Tiga aspek *burnout* menurut Christina Maslach, Susan E. Jackson, dan Michael P. Leither yaitu :⁴

a. Kelelahan mental

Kelelahan mental mengarah kepada kondisi psikologis seseorang. Kelelahan mental menjadikan seseorang kehilangan energi pada dirinya, akibatnya menjadikan seseorang kurang semangat, merasakan hampa, mudah mengalami kesedihan, serta memiliki emosi negatif yang lain.

b. Depersonalisasi

Depersonalisasi merupakan kondisi seseorang yang melihat keburukan pada orang lain serta berharap jika orang lain akan mendapatkan hasil yang buruk. Kondisi ini juga mengakibatkan seseorang tidak menyukai orang lain sehingga seseorang dengan kondisi ini akan jarang berinteraksi dengan orang lain.

c. Menurunnya prestasi

Seseorang yang mentalnya lelah akan menyebabkan turunnya prestasi karena tidak ada rasa gairah yang memicu dirinya untuk menjadi seorang yang produktif.

3. Faktor- faktor *burnout*

Faktor- faktor *burnout* menurut Christina Maslach dan Michael P. Leither yaitu :⁵

⁴ Christina Maslach, Susan E. Jackson, dan Michael P. Leiter. *Maslach Burnout Inventory third edition*. (MBI : Consulting Psychologists Press, 2015), hlm 192

⁵ Christina Maslach dan Michael P. Leiter. *The Burnout Challenge Managing People's Relationships with Their Jobs*. (London : Harvard University Press, 2022), hlm 11-20

a. Beban kerja yang berlebihan

Terlalu banyak tuntutan dalam bekerja akan menghabiskan energi seseorang hingga pemulihan menjadi tidak mungkin. Ketidaksesuaian beban kerja juga disebabkan oleh jenis pekerjaannya yang salah. Seperti ketika seseorang tidak memiliki keterampilan atau kecenderungan terhadap suatu jenis pekerjaan tertentu.

b. *Reward*

Kurangnya imbalan yang sesuai atas pekerjaan yang dilakukan seperti ketika seseorang menerima gaji yang tidak sepadan dengan pencapaiannya. Selain itu penghargaan sosial seperti kerja keras yang tidak dihargai oleh orang lain. Kurangnya penghargaan ini akan menjadikan seseorang kelelahan mental

c. Perselisihan Komunitas

Perselisihan ditempat kerja akan memicu terjadinya *burnout*. Konflik yang terjadi meliputi konflik dengan sesama rekan kerja, dukungan sosial, perasaan tidak dihargai, dan rasa hormat.

d. Kurangnya keadilan

Ketidaksesuaian antara individu dengan pekerjaan terjadi ketika tidak ada keadilan yang dirasakan di tempat kerja. Keadilan akan mempengaruhi harga diri seseorang. Ketidakadilan dapat terjadi dalam hal beban kerja ataupun gaji. Kurangnya keadilan memperburuk kondisi kelelahan seseorang yang memicu rasa sinis yang mendalam terhadap tempat kerja.

e. Konflik nilai

Tempat kerja rentan terhadap perilaku buruk yang terjadi. Misalnya pekerja menjadi sasaran komentar rasis dan seksis jika rekan kerja mereka mempunyai prasangka semacam itu. Perilaku ini terkadang dilakukan oleh sesama karyawan atau antara atasan dengan bawahan seperti pemanggilan nama yang buruk, berbicara di belakang rekan kerja, meremehkan atau mengintimidasi rekan kerja.

4. Dampak *burnout*

Christina Maslach menyebutkan adanya dampak dari *burnout* yaitu :⁶

a. *Burnout* dapat menjadikan seseorang kehabisan energi

Burnout akan menjadikan seseorang merasakan stress, kewalahan (*overwhelmed*), serta kelelahan (*exhausted*). *Burnout* juga mengakibatkan seseorang kesulitan untuk tidur. Selain itu *burnout* juga menjadikan seseorang menjauh dari lingkungan sekitar dan mengakibatkan turunnya performa sehingga tidak produktif.

b. *Burnout* dapat menjadikan seseorang kehilangan antusiasme

Burnout menjadikan seseorang kehilangan semangat dan hasrat untuk melakukan aktifitas karena dirinya merasa apa yang dilakukan tidaklah menyenangkan sehingga kreatifitasnya akan menurun

c. *Burnout* dapat menjadikan seseorang kehilangan kepercayaan diri

Turunnya produktivitas dan performa menjadikan seseorang yang mengalami *burnout* akan kehilangan kepercayaan diri karena

⁶ Christina Maslach. *Burnout*. (California : ISHK, 2003). Hlm 3

dirinya menganggap tidak akan mampu menjalankan tugas dengan maksimal lagi.

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menimba ilmu pengetahuan pada salah satu lembaga perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut ataupun universitas. Mahasiswa tergolong pada usia 18 tahun sampai 25 tahun.⁷ Hendra Fauzi mengatakan jika mahasiswa dianggap sebagai seorang yang memiliki kematangan fisik dan pemikiran luas sehingga dapat menentukan sikap bertanggung jawab terhadap setiap tingkah laku yang dilakukannya. Tujuan mahasiswa yaitu untuk menambah wawasan serta keilmuan yang matang sehingga dapat bersikap atau bertindak dengan keilmuannya kepada masyarakat luas.⁸

Peraturan pemerintah tahun 1999 nomor 60 tentang perguruan tinggi disebutkan jika mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dalam perguruan tinggi. Andito berpendapat jika mahasiswa mempunyai konotasi religiositas, humanitas, moralitas dan intelektualitas. Mahasiswa merupakan bagian dari integral masyarakat dan sebagai perwujudan fase kehidupan yang telah mencapai kesadaran akan tugas sejarah serta kemanusiaannya.⁹

⁷ BKI'A 20, The world of counselor, (Banten : Anagraf Indonesia, 2022), hlm 262

⁸ Hendra Fauzi, Tempat Ketiga Bagi Mahasiswa, (Yogyakarta : Deepublish, 2021), hlm 22

⁹ Hendra Fauzi, Tempat Ketiga Bagi Mahasiswa, hlm 23

Kesempatan yang didapat untuk mendapatkan ilmu pengetahuan menjadikan mahasiswa di identikkan sebagai cendekiawan yang harus memahami kehidupan bangsa serta negaranya. Apudin menyatakan jika mahasiswa merupakan kaum menengah yang berpengetahuan dan sebagai kaum intelektual atau cendekiawan muda yang cenderung dapat memimpin suatu negara dan menjadi pembaharu. Dalam sejarah, mahasiswa banyak terlibat dalam perjalanan bangsa Indonesia. Mulai dari tahun 1908, 1928, 1945, 1966, serta momentum reformasi 1998.¹⁰

2. Peran dan fungsi mahasiswa

Peran dan fungsi mahasiswa dalam masyarakat yaitu :¹¹

a. Guardian Of Value

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual dalam masyarakat yang mempunyai peran sebagai penjaga nilai kejujuran, keadilan, gotong royong, empati, integritas. Mahasiswa juga dituntut untuk berpikir ilmiah tentang nilai- nilai.

b. Agent of Change

Mahasiswa berperan sebagai penggerak perubahan ditengah-tengah masyarakat dan senantiasa melakukan perubahan melalui ilmu pengetahuan yang dimilikinya

c. Moral Force

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual yang memiliki kebenaran dan dapat dipertanggung jawabkan. Tingkat intelektual

¹⁰ Hendra Fauzi, Tempat Ketiga Bagi Mahasiswa, hlm 24

¹¹ Syamsunie Carsel, Budaya Akademik dan Kemahasiswaan,(Ponorogo : Uwais Inspirasi Indonesia dan Reativ, 2020), hlm 4-8

mahasiswa dapat di sejajarkan dengan tingkat moralitasnya. Maka dari itu, mahasiswa diharapkan dapat menjadi kekuatan moral bangsa dan menjadi contoh serta perbaikan moral dalam masyarakat.

d. *Social Control*

Mahasiswa diharapkan menjadi kontrol sosial dengan cara memberi saran dan kepada masyarakat serta solusi untuk permasalahan sosial yang ada di lingkungan masyarakat.

e. *Iron Stock*

Mahasiswa merupakan calon pemimpin di masa depan yang akan menggantikan generasi sebelumnya. Mahasiswa dituntut tidak hanya pandai dalam ilmu pengetahuan di kampus namun juga harus mempunyai *soft skill* seperti kepemimpinan, adaptasi dan sensitivitas yang tinggi.

3. Mahasiswa yang bekerja

Tujuan utama mahasiswa berkuliah adalah untuk memperoleh wawasan baru dan mengembangkan pola pikir serta menjalankan semua proses yang ada di perguruan tinggi. Namun tidak semua mahasiswa hanya menjalankan proses perkuliahan saja. Sebagian dari mahasiswa memilih untuk menjalankan aktifitas diluar kampus seperti bekerja atau berwirausaha. Dampak positif dari mahasiswa yang bekerja adalah memperoleh pengalaman baru serta mendapatkan penghasilan sendiri. Namun adapun dampak negatif dari mahasiswa yang bekerja yaitu mahasiswa akan lengah

terhadap peran dirinya sebagai mahasiswa, kehabisan energi, kesulitan membagi waktu, terpecahnya fokus belajar, serta kelelahan mental.¹²

¹² Arief Rahman dan Mira Hasti Hasmira. "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus : Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang." *Naradidik : Journal of education dan pedagogy*. Vol. 1 No. 1. 2022. hlm 30