



## FAKTOR PENYEBAB *BURNOUT* DITINJAU DARI *ORGANIC-MEDIC PARADGM*

Hayu Stevani<sup>1(\*)</sup>, Nur Hidayah<sup>2</sup>, M. Ramli<sup>3</sup>

Universitas Negeri Malang, Indonesia<sup>123</sup>  
[hayu.stevani.2201119@students.um.ac.id](mailto:hayu.stevani.2201119@students.um.ac.id)

Received: 06 Maret 2024  
Revised: 14 Maret 2024  
Accepted: 29 Maret 2024

### Abstract

*Burnout*, sebuah fenomena yang terus menjadi fokus perhatian hingga saat ini, menunjukkan kompleksitas yang semakin meningkat dengan beragam kondisi penyebabnya. Studi ini, dengan mengadopsi metode *systematic literature review* dan mengkaji 23 artikel dari jurnal Scopus kategori Q1-Q3, secara rinci mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi *Burnout* berdasarkan bidang pekerjaan. Hasil yang diperoleh yaitu faktor yang paling mempengaruhi pada bidang medis adalah kelebihan beban kerja, ketidakmampuan untuk *work-life balance*, kurangnya otonomi, kurangnya penghargaan dari pasien dan staf medis lainnya, dan kurangnya tidur. Sementara itu, di bidang pendidikan, terutama di lingkungan sekolah, kurangnya dukungan sosial diidentifikasi sebagai faktor dominan yang menyebabkan *Burnout*. Disisi lain berdasarkan jenis kelamin, yang paling banyak mengalami *Burnout* adalah perempuan dibandingkan laki-laki. Dalam perspektif paradigma organik-medis mengarahkan para peneliti untuk mempelajari sifat biologis-fisik manusia yang berkaitan dengan perilaku menyimpang, karena struktur dan susunan organisme itulah yang menyebabkan munculnya perilaku, dengan demikian dibutuhkan pendekatan konseling yang tepat dalam menangani *Burnout*.

**Keywords:** *Burnout; Systematic Literatur Review; Organic-Medis Paradigm*

(\*) Corresponding Author: [Stevani, hayu.stevani.2201119@students.um.ac.id](mailto:Stevani, hayu.stevani.2201119@students.um.ac.id)

**How to Cite:** Stevani, H., Hidayah, N., & Ramli, M. (2024). FAKTOR PENYEBAB BURNOUT DITINJAU DARI ORGANIC-MEDIC PARADGM. *Research and Development Journal of Education*, 10(1), 368-372

## INTRODUCTION

Banyak orang di berbagai bidang, seperti tenaga kesehatan, pendidik, pekerja sosial, dan lainnya, mengalami kelelahan. Kelelahan yang ekstrem, kehilangan minat dan antusiasme terhadap pekerjaan, dan ketidakmampuan untuk menangani tuntutan pekerjaan sehari-hari adalah tanda-tanda *Burnout* (Maslach, et al., 2001). Kelelahan dapat dipengaruhi oleh berbagai variabel internal dan eksternal. Kepribadian, tingkat stres, dan pemikiran tentang pekerjaan adalah beberapa variabel internal yang dapat berkontribusi terhadap kelelahan. Faktor organisasi, suasana tempat kerja, dan hubungan di antara rekan kerja adalah contoh faktor eksternal yang dapat berdampak pada kelelahan (Lee & Ashforth, 1996; Halbesleben, 2004).

Sangatlah penting adanya penelitian lebih mendalam dengan tujuan mengetahui secara lebih lanjut terkait elemen-elemen yang berkontribusi terhadap *Burnout*. Diharapkan dengan mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *Burnout*, langkah-langkah pencegahan atau intervensi yang sesuai dapat diterapkan untuk menurunkan risiko *Burnout*. Beberapa faktor penyebab terjadinya *Burnout* diantaranya 1) Beban kerja, karyawan yang terus-menerus merasa tertekan untuk mencapai target yang tinggi dan bekerja terlalu banyak akan merasakan kelelahan kerja yang berlebihan. 2) Kurangnya kontrol, mereka

merasa kurangnya kebebasan dalam pengambilan keputusan atau merasa tidak memiliki otoritas dalam pekerjaan mereka dapat menyebabkan frustrasi dan kelelahan kerja yang berlebihan. 3) Hubungan kerja yang buruk dengan rekan kerja atau atasan dapat menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat *Burnout*. 4) Kepentingan yang bertentangan, karyawan yang merasa dihadapkan pada kepentingan yang bertentangan, seperti antara kepentingan perusahaan dan kepentingan pribadi atau keluarga, dapat mengalami konflik yang merugikan. 5) Ketidakjelasan tugas, Karyawan yang tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang tugas mereka atau harapan yang tidak realistis dari atasan dapat menyebabkan kebingungan dan kelelahan kerja (Maslach, & Leiter, 2016; Schaufeli & Taris, 2014; Halbesleben, 2010; Bakker & Verbeke, 2004).

Penelitian terkait *Burnout* ini terus berkembang, dengan menggabungkan dengan berbagai aspek lainnya, dan akan melahirkan hasil yang berbeda-beda, oleh karena itu peneliti mencoba untuk merangkum dari berbagai hasil penelitian untuk menghasilkan kesimpulan dari faktor yang mempengaruhi *Burnout*.

## **METHODS**

*Systematic Literature Review* (SLR) digunakan dalam penelitian ini. Strategi ini melibatkan pencarian, peninjauan, analisis, dan interpretasi atas, analisis, dan interpretasi dari seluruh studi yang tersedia. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti melakukan tinjauan dan identifikasi jurnal secara metodis dengan tetap mengikuti prosedur yang telah ditetapkan. Peneliti mencari artikel ilmiah dengan kata kunci "*Burnout*" dan "*Burnout* akademik" dari tahun 2013 hingga 2022 berdasarkan tahapan-tahapan yang telah disebutkan di atas. Pengumpulan data dilakukan dengan mendokumentasikan semua artikel yang diperoleh dalam laporan penelitian ini. Sumber yang diperoleh dari 121 artikel tentang *Burnout* di Scopus Q1-Q3 kemudian dipilih berdasarkan bidang yang diambil yaitu berjumlah 23 artikel Scopus. Artikel-artikel tersebut dipilih dari artikel-artikel yang memiliki studi terkait, kemudian dievaluasi dan diringkas. Temuan-temuan dari studi tersebut kemudian dibahas secara lengkap dalam tulisan ini.

## **RESULTS & DISCUSSION**

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Burnout* dapat dilihat dari berbagai sisi, banyak penelitian memberikan hasil penelitiannya dari berbagai bidang dan sisi kehidupan ataupun dari segi jenis kelamin. Pada Mahasiswa yang studi sambil bekerja pun dominan mengalami *Burnout* pada perempuan dikarenakan adanya komitmen yang berlebihan yang mereka dapatkan, dan hal ini dirasakan pada rentang usia 18-60 tahun (Libert, et al. 2019).

Kembali pada mahasiswa perempuan yang menjadi dominan dalam mengalami *Burnout*, kondisi ini bukan dari sisi usia saja, namun dari tingkat akhir dalam studi dengan *Burnout* yang mereka diantaranya merasakan tekanan hidup yang lebih tinggi; stres identitas diri, stres interpersonal, stres perkembangan masa depan, dan stres akademik secara bersamaan (Lin, & Huang, 2014). Sedangkan untuk perbedaan gender, pada konselor (di penjara) diketahui bahwa *Burnout* tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin ataupun jenis penjara (Carrola, et al., 2016).

Beralih pada dunia medis untuk kajian *Burnout* sudah banyak dibahas baik dari sisi dokter, residen maupun mahasiswanya. Hasil yang diperoleh yaitu pada dokter yang menjadi faktor adalah kelebihan beban kerja, ketidakmampuan untuk work-life balance, kurangnya otonomi, kurangnya penghargaan dari pasien dan staf medis lainnya, dan kebutuhan akan kombinasi komitmen bersama dari dokter dan organisasi serta program-

program yang diimplementasikan di tingkat pusat dan local, sedangkan pada *Burnout* klinis dipengaruhi oleh kurangnya pemulihan sistem stres (fisiologis). Selain itu dokter laki-laki lebih mengalami *Burnout* daripada perempuan (Dam, 2021; Carmen, et all. 2019; Ganeshan, et all., 2020).

Di sisi lain, bagi para mahasiswa maupun residen dengan pendekatan pembelajaran di tingkat permukaan dalam studi membuat mereka lebih mungkin mengalami kelelahan belajar. Selain itu, mahasiswa yang tidak disiplin yang menerapkan pendekatan mendalam juga dapat mengakibatkan mereka lebih lambat dalam belajar (Dorrell, 2019). Kelelahan yang berhubungan dengan peristiwa kehidupan pribadi yang penuh tekanan secara signifikan juga mengakibatkan *Burnout* serta depresi (Talih, 2016). Bagi mahasiswa yang mengalami depersonalisasi tinggi maka paling kuat signifikansinya yaitu kurangnya dukungan pekerjaan (Shams & El-Masry, 2013). Solusi yang diberikan dalam peningkatan pembelajaran mereka diantaranya pelatihan secara daring dapat mengurangi kelelahan emosional, dan diharapkan meningkatkan kepedulian diantara para dokter (Fainstad, 2022). Selain para residen, solusi yang diberikan yaitu dengan mediator potensial (yaitu, kualitas tidur, aktivasi perilaku, kompetensi yang dirasakan, dan aliansi terapeutik), dan kualitas tidur serta peningkatan kompetensi yang paling berpengaruh dalam mereduksi *Burnout* (Santoft, et all. 2019).

Selanjutnya dari bidang pendidikan bagi para siswa juga mengalami *Burnout* dengan berbagai faktor yang mempengaruhi seperti 1) berkurangnya kapasitas atensi dan keberhasilan pemecahan masalah, sedangkan untuk kinerja akademik tidak mempengaruhi terjadinya *Burnout* pada siswa (May, et all., 2015). 2) Perasaan sinisme selain mempengaruhi tingkat *Burnout* juga dapat menurunkan prestasi belajar siswa (Cadime, et all. 2016). Oleh karena itu dengan adanya dukungan sosial keluarga dan sekolah akan menurunkan tingkat *Burnout* siswa serta meningkatkan prestasi akademik mereka (Lindfors, et all. 2018).

Para Guru juga mengalami *Burnout* karena tuntutan sekolah (yaitu, ketidakhormatan siswa dan kurangnya perhatian siswa), dan membutuhkan dukungan sekolah (yaitu, dukungan dari administrasi dan kolega) (Huk, 2019). Staff Akademikpun mengungkapkan tuntutan pekerjaan dan kurangnya sumber daya pekerjaan berkontribusi pada *Burnout* seseorang (Barkhuizen, 2014). Sedangkan Pada akademisi akutansi dan keuangan dalam mengalami *Burnout* dipengaruhi oleh pencapaian pribadi seperti kepuasan kerja (Byrne, 2013). Dalam sisi profesi yang melayani juga ada pada Healthcare Workers yang secara bergantian yang paling mempengaruhi *Burnout* adalah usia dan tugas on-call membuat mengalami insomnia (Guclu, 2022). Senada dengan hal tersebut menurut Padin (2020) pengaruh lingkungan kerja, peningkatan perputaran kerja, hubungan dengan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, pentingnya pelatihan keterampilan coping, dan pengaruh variable sosiodemografi, khususnya jenis kelamin dapat mempengaruhi *Burnoutnya* seseorang. Wood (2020) menambahkan bagi para pustakawan, *Burnout* mudah dialami oleh wanita dengan usia lebih muda dibandingkan pria (Wood, 2020). Untuk Wirausahaan yang bekerja secara independent juga mengalami *Burnout* apabila kurangnya sumber daya yang kronis, ekspektasi yang tinggi, dan hilangnya harapan berpotensi menimbulkan emosi negatif yang kuat (Ross, 2002).

Kondisi faktor-faktor yang mempengaruhi *Burnout* di atas tidak terlepas dari perhatian konseling, dalam perspective paradigma organik-medis mengarahkan para peneliti untuk mempelajari sifat biologis-fisik manusia yang berkaitan dengan perilaku menyimpang. Fokusnya, tentu saja, adalah pada individu, tetapi bagian dalam dari individu itulah yang menjadi lokus patologi. Faktor eksternal hanya dapat mengganggu struktur fisik dasar yang diciptakan secara genetis. Stimulasi atau kekurangan dari luar hanya bertindak secara fisik untuk mengubah struktur yang ada melalui proses perkembangan biologis. Pada akhirnya, struktur dan susunan organisme itulah yang menyebabkan perilaku

(Cottone, 2012). Dengan demikian kognitif badian dari pembahasan ini dan *Burnout* juga berhubungan dengan kognitif. Kilukowski (2020) menjelaskan pada Individu kemampuan kognitif dapat mengurangi *Burnout* dengan menumbuhkan sumber daya pekerjaan dan menyangga tuntutan pekerjaan kognitif.

## CONCLUSION

*Burnout* atau kejenuhan adalah kondisi fisik dan mental yang berhubungan dengan stres kronis di tempat kerja. Ini adalah masalah global serius yang memengaruhi kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan. Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat kejenuhan dan penting untuk memahami faktor-faktor ini untuk mengambil tindakan pencegahan dan penanggulangan yang tepat. Pada bidang medis 1) diantaranya beban kerja yang berlebihan, 2) ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara kehidupan dengan pekerjaan, 3) kurangnya otonomi, 4) kurangnya rasa hormat dari pasien dan staf medis lainnya. 5) Mengambil pendekatan belajar di awal dan tidak disiplin untuk belajar sehingga mengalami kelelahan belajar, 6) serta kurangnya dukungan di tempat kerja.

Pada bidang pendidikan baik siswa/mahasiswa maupun guru serta staff yang mengalami *Burnout* dikarenakan 1) merasakan tekanan hidup yang lebih tinggi; stres identitas diri, stres interpersonal, stres perkembangan masa depan, dan stres akademik secara bersamaan, 2) komitmen yang berlebihan, 3) berkurangnya kapasitas atensi dan keberhasilan pemecahan masalah, 3) Perasaan sinisme, 4) Tuntutan sekolah (yaitu, ketidakhormatan siswa dan kurangnya perhatian siswa), 5) kurangnya sumber daya pekerjaan. Dalam sisi profesi yang melayani yaitu 1) usia dan tugas on-call membuat mengalami insomnia, 2) pengaruh lingkungan kerja, peningkatan perputaran kerja, hubungan dengan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Peningkatan kinerja kognitif pribadi dapat mengurangi kelelahan dengan meningkatkan sumber daya pekerjaan dan menyangga tuntutan pekerjaan kognitif.

## REFERENCES

- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Verbeke, W. (2004). Using the job demands-resources model to predict *Burnout* and performance. *Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in alliance with the Society of Human Resources Management*, 43(1), 83-104.
- Bauer, G. F., Hämmig, O., Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach*, 43-68.
- Cadime, I., Pinto, A. M., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of *Burnout* and engagement. *Journal of adolescence*, 53, 169-179.
- Carrola, P. A., Olivarez, A., & Karcher, M. J. (2016). Correctional counselor *Burnout*: Examining *Burnout* rates using the Counselor *Burnout* Inventory. *Journal of offender rehabilitation*, 55(3), 195-212.
- Cottone, R. R. (2012). *Paradigms of counseling and psychotherapy*. Robert Rocco Cottone at Smashwords.

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C., & Breevaart, K. (2021). New directions in *Burnout* research. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 30(5)*, 686-691.
- Ganeshan, D., Rosenkrantz, A. B., Bassett Jr, R. L., Williams, L., Lenchik, L., & Yang, W. (2020). *Burnout* in academic radiologists in the United States. *Academic radiology, 27(9)*, 1274-1281.
- Halbesleben, J. R. (2010). A meta-analysis of work engagement: Relationships with *Burnout*, demands, resources, and consequences. *Work engagement: A handbook of essential theory and research, 8(1)*, 102-117.
- Halbesleben, J. R., & Buckley, M. R. (2004). *Burnout* in organizational life. *Journal of management, 30(6)*, 859-879.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job *Burnout*. *Journal of applied psychology, 81(2)*, 123-133.
- Libert, C., Chabrol, H., & Laconi, S. (2019). Exploration du burn-out et du surengagement académique dans un échantillon d'étudiants. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 29(3)*, 119-131.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic *Burnout*. *Active Learning in Higher Education, 15(1)*, 77-90.
- Lindfors, P., Minkkinen, J., Rimpelä, A., & Hotulainen, R. (2018). Family and school social capital, school *Burnout* and academic achievement: a multilevel longitudinal analysis among Finnish pupils. *International Journal of adolescence and Youth, 23(3)*, 368-381.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding *Burnout*: New models. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice, 36-56*.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *Burnout*. *Annual review of psychology, 52(1)*, 397-422.
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School *Burnout*: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences, 42*, 126-131.
- Paloş, R., Maricuţoiu, L. P., & Costea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student *Burnout*: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation, 60*, 199-204.
- Santoft, F., Salomonsson, S., Hesser, H., Lindsäter, E., Ljótsson, B., Lekander, M., ... & Hedman-Lagerlöf, E. (2019). Mediators of change in cognitive behavior therapy for clinical *Burnout*. *Behavior Therapy, 50(3)*, 475-488.