

# Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19

Elisabeth Christiana\*

Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: elisabethchristiana@unesa.ac.id

## Abstrak

Burnout Akademik mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Corona Virus Disease atau biasa disingkat dengan COVID-19 ber dampak juga pada mahasiswa serta perguruan tinggi. Dampak yang terjadi akibat pandemi ini selain dituntut untuk tetap dirumah saja berdasarkan anjuran pemerintah, perkuliahan yang biasa terjadi secara tatap muka pun berubah menjadi kuliah jarak jauh atau Daring. Tujuan untuk memperoleh pemahaman tentang faktor-faktor burnout akademik selama pandemi covid 19. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode dokumentasi dengan teknik analisis yakni analisis isi. Peneliti menggunakan teknik analisis isi dengan tujuan untuk menjaga keakuratan tinjauan pustaka dan untuk menghindari adanya kesalahan informasi. Hasil penelitian ini tersusunnya kajian mengenai faktor-faktor penyebab burnout akademik selama pandemi covid 19.

**Kata kunci:** Burnout Akademik; Pandemi Covid-19; mahasiswa

## Pendahuluan

Saat ini masyarakat dunia tengah diresahkan dengan adanya wabah Corona Virus Disease (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Corona virus atau biasa disingkat dengan COVID-19 berdampak secara langsung yang dialami oleh pegawai, orang yang bekerja dan selain itu covid-19 ini juga berdampak pada mahasiswa serta perguruan tinggi. Selain itu, dengan adanya virus COVID-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk mengentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan PSBB di daerah yang sudah termasuk ke dalam zona merah penyebaran virus, lalu *physical quarantine* untuk menghindari penyebaran virus secara kontak fisik.

Professor edimologi dari Universitas Yale, Kaveh Khoskood mengungkapkan hal serupa, dengan adanya pandemi ini masyarakat yang membuat jarak sosial menimbulkan konsekuensi kesehatan mental. Dampak yang terjadi tidak hanya di lingkungan masyarakat luas dan ekonomi saja akan tetapi banyak sektor yang terkena dampak dari pandemik yang muncul ini.

Salah satunya dari sector pendidikan terutama pendidikan di Indonesia, saat ini pemerintah menggembor-gemborkan kegiatan pembelajaran dilakukan dirumah dimana mahasiswa belajar secara daring dan tidak berangkat ke kampus. Mahasiswa merupakan suatu kelompok heterogen yang mana kelompok tersebut terdiri dari individu-individu yang memiliki karakteristik dan kebutuhan yang beragam. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mendapat perlakuan yang sedemikian rupa sehingga masing-masing mereka dapat mengembangkan potensi secara optimal. Manusia yang optimal cenderung mampu beraktualisasi dan mengembangkan potensi yang ideal (Sheldon, 2004).

Perkembangan secara optimal dalam dunia pendidikan terkhusus pada mahasiswa dapat terjadi karena adanya jalur pendidikan formal yakni proses pembelajaran yang dominan terjadi dalam lingkungan kelas dengan sejumlah mahasiswa di bawah pembinaan seorang dosen yang lazimnya disebut sebagai kelas klasikal. Di dalam kelas mahasiswa dan dosen melakukan aktivitas akademik sebagaimana paradigma pembelajaran yang

berlangsung sejak lama lebih menitik beratkan pada dosen yang mentransfer pengetahuan kepada mahasiswa. Tetapi dikarenakan adanya Corona Virus *Disease* proses pembelajaran tidak dapat dilakukan secara langsung melainkan digantikan secara daring. Situasi ini menuntut para dosen dan mahasiswa untuk belajar melalui jaringan internet dari platform yang sudah disediakan.

Dampak yang terjadi akibat pandemi ini selain dituntut untuk tetap dirumah saja berdasarkan anjuran pemerintah, perkuliahan yang biasa terjadi secara tatap muka pun berubah menjadi kuliah jarak jauh atau Daring. Tujuan diterapkannya hal ini agar memutus rantai penyebaran covid-19 namun tetap melakukan perkuliahan. Mahasiswa merasa bahwa pembelajaran dari rumah terasa lebih berat dari sebelumnya.

Menurut Budi Jatmiko, (2020) beberapa penyebab pembelajaran secara daring dari di Indonesia gagal yaitu : (1) secara aturan yang boleh membuka pendidikan daring hanya perguruan tinggi terakreditasi A, untuk PT dan untuk pendidikan dasar menengah belum ada aturan; (2) banyak yang belum memiliki sistem daring atau sistem Informatika Teknologi Pembelajaran Jarak Jauh dalam satuan pendidikan; (3) mahal nya pembuatan konten pembelajaran online; (4) belum siap bahan ajar yang dibuat oleh para dosen dan guru, dan belum tahu cara membuatnya; (5) jaringan yang tidak support di setiap daerah; (6) mahal nya biaya kuota internet/pulsa bagi sekolah/PT/dosen/guru dan siswa/mahasiswa yang menggunakan kuliah atau pembelajaran daring. (7) tidak setiap siswa/ mahasiswa memiliki perangkat pembelajaran online, khususnya dari kalangan siswa/mahasiswa tidak mampu.

Berdasarkan hasil penelitian Ali Muhson, (2011) ketidakefektifan sistem perkuliahan dipengaruhi oleh banyaknya banyaknya tugas yang harus diselesaikan mahasiswa, baik yang bersifat individual maupun kelompok sehingga mengakibatkan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa. *Burnout* akademik mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh pemahaman tentang faktor-faktor *burnout* akademik selama pandemi covid 19.

## **Metode**

### ***Jenis penelitian***

Pada penelitian ini kami menggunakan jenis/pendekatan penelitian yang berupa Studi Kepustakaan (*Library Research*). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb (Mardalis, 1999). Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono, 2006). Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 1988). Sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2012).

### **Prosedur Penelitian**

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai *Expressive Writing (EW)* yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam mengembangkan langkah-langkah praktis sebagai alternatif pendekatan konseling. Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau, (2002) adalah sebagai berikut : (1) pemilihan topik, (2) eksplorasi informasi, (3) menentukan fokus penelitian, (4) pengumpulan sumber data, (5) persiapan penyajian data, (6) penyusunan laporan

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2010).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (*Content Analysis*). Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya (Krippendorff, 1993). Dalam analisis ini akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan (Serbaguna, 2005). Untuk menjaga kekelan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi mis–informasi (Kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurangan penulis pustaka).

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil**

(1) Konsep burnout pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis yang praktik di New York, istilah tersebut digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom “*burnout*”, (2) definisi konseptual bahwa “*burnout* akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional”, (3) penelitian tentang burnout pada mahasiswa dilakukan oleh Jacobs et al tahun 2003 pria yang burnout cenderung mengalami depersonalisasi. Dari 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) yang dijadikan sebagai subjek penelitian, ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami burnout dalam belajar sedangkan jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami burnout mencapai angka 70%, (4) aktivitas belajar yang berlebihan berdampak pada kondisi ini yang akan pemicu stres pada pelajar, dari waktu yang lama, pengaruhnya terhadap pembelajaran.

#### **Pembahasan**

Pengertian burnout

Selama pandemi COVID-19 dengan dampak yang terjadi kepada mahasiswa akan mengalami burnout akademik. Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis yang praktik di New York, istilah tersebut digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom “*burnout*”. Istilah “*burnout*”

telah digunakan pada tahun 1960 yang mengacu pada efek dari penyalahgunaan narkoba oleh pengguna kronis.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (dalam Rahman, 2007) burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat. Burnout merupakan respon terhadap situasi yang menuntut secara emosional. Namun secara singkat mendefinisikan burnout sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, duras, frekuensi serta konsekuensi beragam. Maslach & Laiter, (2000) juga menjelaskan *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis.

*Burnout* yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap *negative*, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal, dan *self esteem* rendah (Mc Ghee dalam Irawati,2002) sedangkan Santrock (2002) mendefinisikan burnout sebagai suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stress berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan burnout adalah kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik dan emosional yang disebabkan oleh intensitas tugas yang terlalu keras namun kaku dan sebuah reaksi penarikan diri secara psikologis dari mahasiswa dimana seorang mahasiswa menjadi tidak menjalankan tugasnya dengan baik, sebagai akibat dari tuntutan emosional atau stress belajar yang dialaminya.

Faktor-faktor penyebab burnout

***Lack of Social Support*** (Kurangnya dukungan sosial) Gold & Roth (2001) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan burnout pada beberapa penelitian. Enam fungsi dukungan sosial, yaitu: mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Mendengarkan dalam artian memberikan saran atau membuat penilaian. Dukungan emosional dimaknai dengan adanya seseorang yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi burnout. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan dukungan emosional sehingga dapat meminimalkan burnout yang dialami.

***Demographic Factors*** (Faktor demografis) Penelitian telah secara konsisten melaporkan bahwa burnout lebih mungkin terjadi pada pria daripada wanita dan individu yang masih lajang. Melihat temuan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa laki-laki lebih rentan terhadap burnout daripada wanita. Laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan sosial. Kurangnya dukungan sosial terhadap laki-laki dapat menyebabkan perasaan terasing dan kekecewaan, yang mengarah ke *burnout* jika tidak diidentifikasi dan langkah-langkah pencegahan yang diambil. Seseorang yang masih singel juga mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi. Orang-orang yang masih sendiri sering kekurangan dukungan sosial di rumah dan menghabiskan berjam-jam dengan aktivitas diluar rumah. Ketika

imbalan diharapkan tidak konsisten dengan upaya yang dilakukan, perasaan kekecewaan, kesepian dan bahkan kemarahan bisa menjadi konsekuensinya. Imbalan tidak dianggap sebagai sepadan dengan usaha, maka hasilnya adalah rasa ketidakpuasan yang ekstrim. Perlunya dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sangat penting bagi mereka yang masih singel (Gold & Roth, 2001).

**Self-Concept** (Konsep diri) Studi tentang burnout menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi lebih terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan. Seseorang sering merasa bahwa rasa harga diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika mereka menjadi kecewa dan putus asa. (Gold & Roth, 2001).

**Role Conflict and Role Ambiguity** (Peran Konflik dan peran Ambiguitas) Individu memiliki rasa konflik ketika peran dan tuntutan yang tidak pantas, tidak kompatibel, dan tidak konsisten dibebankan pada mereka. Ketika dua atau lebih perilaku peran yang tidak konsisten ini dialami oleh seorang individu, maka akibatnya adalah konflik peran. Ketika individu tersebut tidak dapat mendamaikan inkonsistensi antara perilaku peran yang diharapkan, mereka mengalami konflik. Sedangkan ambiguitas peran adalah ketika Seseorang tidak memiliki informasi yang konsisten mengenai tujuan mereka, tanggung jawab, hak, dan kewajiban dan bagaimana mereka dapat melaksanakannya dengan baik (Gold & Roth, 2001).

**Isolation** (Isolasi) Saat dimana individu sebagai pemula disuatu profesi dengan keyakinan mereka sekarang akan menjadi milik kelompok tersebut. Namun kenyataannya kondisi tersebut membuat individu rentan mendapatkan kritik. Sehingga kurangnya dukungan sosial menghasilkan perasaan kesepian dan isolasi. Dimana individu merasa perasaan tidak ditangani, kekecewaan adalah perkembangan alami yang akhirnya mengarah ke *burnout* (Gold & Roth, 2001). Sedangkan Maslach & Leiter (1997) mengungkapkan bahwa sumber atau penyebab terjadinya *burnout* dapat ditelusuri ke dalam enam macam bentuk ketidaksesuaian antara mahasiswa dengan tugasnya yaitu:

**Kelebihan beban kerja.** Dalam perspektif organisasi beban kerja berarti produktivitas, sedangkan dalam perspektif individu beban kerja berarti beban waktu dan tenaga. Setiap orang dituntut untuk melakukan banyak hal dengan waktu dan biaya yang terbatas. Akibatnya setiap pekerja mendapat beban yang seringkali melebihi kapasitas kemampuannya. Kondisi seperti ini menghabiskan banyak energi yang akhirnya menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental.

**Kurangnya kontrol.** Banyaknya tugas yang harus dilakukan membuat seseorang sulit menentukan prioritas, mana tugas yang dilaksanakan lebih dahulu karena seringkali banyak tugas yang harus menjadi prioritas karena tingkat kepentingan yang sama tingginya atau karena sama tingkat urgensinya. Ketika seseorang tidak dapat melakukan kontrol terhadap beberapa aspek penting dalam pekerjaan maka semakin kecil peluang untuk dapat mengidentifikasi ataupun mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul. Akibatnya orang menjadi lebih mudah mengalami *exhaustion* dan *cynicism*.

**Sistem imbalan yang tidak memadai.** Kurangnya keseimbangan antara sistem imbalan yang bersifat ekstrinsik dan sistem instrinsik akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan dan akhirnya membuat seseorang merasa terbelenggu dengan hal-hal

rutin yang mengakibatkan turunnya komitmen dan motivasi kerja. Hal ini menandakan kejenuhan mulai menggejala.

**Terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan.** Iklim kerja yang bersifat kompetitif, individual, dan mengutamakan prestasi dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman karena hubungan sosial menjadi paragentral dan keterpisahan dari lingkungan sosial sebenarnya menimbulkan suatu perasaan tidak aman bagi seseorang yang pada akhirnya mudah memicu konflik. Penyelesaian konflik sering kali menguras banyak energi dan mudah menggiring seseorang kearah kejenuhan.

**Hilangnya keadilan.** Salah satu kondisi dari sistem manajemen yang dapat menimbulkan ketidakadilan adalah penerapan aturan yang tidak konsisten dan komunikasi yang tidak lancar. Ketika seseorang merasakan ketidakadilan akan timbul berbagai reaksi dan sebagian orang dapat bereaksi dengan cara menarik diri dan mengurangi keterlibatannya dalam pekerjaan. Selanjutnya gejala-gejala kejenuhan kerja mulai tampak.

**Konflik nilai.** Sistem nilai akan mempengaruhi interaksi seseorang dengan pekerjaannya. Namun seringkali pihak manajemen melupakan kebutuhan pekerjanya. Sehingga menimbulkan konflik atau pertentangan bagi pekerja. Tidak ada penyaluran keluhan bagi karyawan, akhirnya terjadi proses *exhaustion* karena mereka merasa harus menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan organisasi

Menurut Maslach (2003), faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* ada tiga yaitu:

**Jenis Kelamin,** secara umum baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemiripan dalam hal pengalaman mereka mengalami burnout, namun ada perbedaan diataranya keduanya, bahwa laki-laki menunjukkan sedikit lebih dari yang lain. Perempuan cenderung mengalami kelelahan emosional, dan intensitas mengalaminya lebih sering dibandingkan dengan laki-laki, sementara laki-laki lebih cenderung memiliki perasaan depersonalisasi atau perasaan sinis. Di sisi lain Pourghaz, Tamini, & Karamad (2011) mengatakan bahwa laki-laki mempunyai nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelelahan emosional dan depersonalisasi daripada perempuan. Hal tersebut menyebabkan perbedaan pula dalam hal pekerjaan baik perempuan dan laki-laki, misalnya kebanyakan dokter, polisi, dan psikiater adalah laki-laki, sementara sebagian besar perawat, pekerja sosial dan konselor adalah perempuan.

**Usia,** terdapat hubungan yang jelas antara usia dan burnout. Berdasarkan penelitian, orang dengan usia muda lebih rentan mengalami burnout daripada orang dengan usia yang lebih tua. Hal tersebut dikarenakan orang dengan usia yang lebih tua memiliki banyak kemampuan menyelesaikan tugas, dibandingkan dengan orang yang berusia lebih muda. Selain itu orang yang berusia lebih tua cenderung berhasil menangani ancaman awal dari burnout yang mungkin akan terjadi pada mereka, dikarenakan mereka lebih stabil dan lebih matang secara psikologis. Hal ini tidak sejalan dengan yang ditemukan oleh Larashati (2012) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* pada guru SDN Inklusi yang berusia dini dan dewasa muda.

**Kepribadian,** *burnout* tidak terjadi untuk semua orang sepanjang waktu. Jelas ada variasi individu dalam pola keseluruhan, variasi yang tampaknya berkaitan dengan perbedaan kepribadian individu berdasarkan kepribadian atau karakter penting dari seorang individu seperti kualitas mental, emosional, dan sosial atau sifat-sifat yang menggabungkan menjadi satu kesatuan yang unik, salah satu gaya interpersonal, metode penanganan

masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri adalah semua aspek kepribadian yang memiliki makna khusus bagi *burnout*. Dura, Extremere, Rey Berrcoca, & Montalban (2006) menambahkan bahwa salah satu faktor penyebab academic burnout adalah perbedaan individu dalam karakteristik disposisional mahasiswa, dalam arti bahwa efikasi diri umum diyakini merupakan predictor penting dalam keterlibatan mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

#### Karakteristik burnout

Karakteristik *burnout* menurut Baron dan Greenberg (dalam Rahman, 2007), yaitu: (a) Kelelahan fisik yang ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan, (b) Kelelahan emosional, ditandai dengan depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam tugasnya, mudah marah serta cepat tersinggung, (c) Kelelahan mental, ditandai dengan bersikap sinis terhadap orang lain, bersikap negatif terhadap orang lain, cenderung merugikan diri sendiri, tugas, organisasi dan kehidupan pada umumnya, (d) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, ditandai dengan tidak pernah puas terhadap hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang memuaskan.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (dalam Rahman, 2007) Penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, yaitu: (a) Kelelahan fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis, (b) Kelehan emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, tidak berdaya, (c) Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, merasa tidak berharga.

#### Dimensi burnout

**Exhaustion** (Kelelahan) Maslach & Laiter (2001) menjelaskan bahwa *Exhaustion* menyebabkan seseorang merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara emosional dan fisik. Perasaan yang timbul itu seperti: merasa kering, dimanfaatkan, dan tidak dapat bersantai dan kembali fit. Ketika bangun pagi, merasa lelah seperti ketika pergi ke tempat tidur. Kelelahan akan membuat individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas atau orang lain. *Exhaustion* adalah reaksi pertama terhadap stres dari tuntutan tugas atau perubahan besar. Kelelahan emosional yang dijelaskan oleh Namora (2009) “merupakan perasaan seluruh energi habis digunakan”. Dalam hal ini, ketika seseorang mengalami kelelahan mereka akan mencoba mengurangi stres emosional terhadap orang lain dengan cara memisahkan diri.

**Cynicism** (Sinisme) Maslach dan Laiter (2002) menjelaskan perasaan sinis akan membuat orang mengambil sikap yang dingin dan berjarak terhadap tugas dan orang-orang disekitarnya. Perasaan tersebut meminimalisir keterlibatan mereka di tempat kerja dan bahkan melupakan cita-cita mereka. Disatu sisi, sinisme merupakan upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Merasa lebih aman untuk menjadi acuh tak acuh, terutama ketika masa depan tidak pasti atau menganggap hal-hal tidak akan berhasil. Tapi berpadangan negatif dapat menghancurkan kesejahteraan dan kapasitas seseorang untuk bekerja secara efektif. Sedangkan menurut Namora (2009) menjelaskan bahwa “seseorang

dengan burnout melihat orang lain sebagai objek atau nomor. Mereka memperlakukan orang lain dengan kasar dan kritis”.

**Ineffectiveness** (Ketidakefektifan) Maslach dan Laiter (2001) menjelaskan ketidakefektifan merupakan perasaan tidak efektif sama halnya dengan merasa semakin tidak mampu. Setiap tugas baru tampaknya terlalu besar. Dunia dirasa bersekongkol melawan setiap upaya untuk membuat kemajuan, menyepelkan apa yang ingin dicapai. Kehilangan kepercayaan dalam kemampuan untuk membuat perbedaan. Dan karena kehilangan kepercayaan pada diri sendiri hal ini berdampak pada orang lain yang kehilangan kepercayaan padanya. Namora (2009) juga menjelaskan bahwa seseorang dengan burnout mencoba mengurangi beban kerjanya dengan menghindari kerja, absen, mengerjakan sesedikit mungkin, tidak mengerjakan tugas tertentu yang dianggap lebih berat dan memakan waktu lebih lama. Hasilnya adalah menurunnya kualitas serta kuantitas tugasnya.

## Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman tentang faktor-faktor burnout akademik selama pandemi Corona Virus *Disease* atau biasa disingkat dengan COVID-19. Berdasarkan penjabaran diatas terdapat faktor-faktor burnout akademik selama pandemi Corona Virus *Disease* atau biasa disingkat dengan COVID-19 antara lain *Lack of Social Support* (Kurangnya dukungan sosial), *Demographic Factors* (Faktor demografis), *Self-Concept* (Konsep diri), *Role Conflict* and *Role Ambiguity* (Peran Konflik dan peran Ambiguitas), *Isolation* (Isolasi). Adapun beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan bagi peneliti studi kepustakaan selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *Burnout* Akademik Selama Pandemi Covid 19 adalah : (1) diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan pembahasan mengenai tingkat *burnout* ada saat pandemi covid 19, (2) *burnout* merupakan masalah yang dianggap sederhana namun serius, maka diharapkan peneliti selanjutnya menambahkan tentang teknik untuk menurunkan *burnout* tersebut.

## Daftar Rujukan

- Gold, Y & Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution*. London: The Flamer Pres.
- Jatmiko, B. (2020). *Pembelajaran Daring Dinilai Gagal Suara Merdeka News* (30 April 2020)
- Kripendorff, K. (1993). *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Namora, L. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta, Prenada Media Group.
- Sheldon & Kennon M. (2014). *Optimal Human Being*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Maslach, C., & Leiter, M,P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: jossey Bas.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). "The measurement of experienced burnout". *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227.