

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Burnout Akademik

2.1.1 Definisi Burnout Akademik

Burnout pertama kali di kemukakan oleh Freudenberger pada tahun 1974. Penelitian yang dilakukan oleh Freudenberger pada bidang kesehatan dan layanan kesehatan ini bertujuan untuk para pekerja dengan tingkat stress yang tinggi. Penyebab burnout ialah ketika terjadinya ketidakseimbangan antara kemampuan seseorang dalam melakuka suatu pekerjaan, kemungkinan pekerjaan yang dirasa sulit, upah yang tidak sesuai dengan usaha yang dilakukan dan kurangnya keahlian dalam pekerjaan. Ketika seseorang mengalami burnout, ia cenderung memilih untuk tidak melanjutkan pekerjaan atau tidak konsisten dalam bekerja (Ramadhan et al., 2022). Burnout adalah kelelahan yang mencakup aspek emosional, fisik, dan mental, yang timbul akibat lingkungan belajar yang keras dan menuntut, baik secara ekonomi maupun psikologis (Dewi et al., 2024).

Burnout akademik menjadi suatu masalah yang rumit yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan rasa pencapaian diri. Masalah ini terjadi karena tuntutan akademik yang berkepanjangan, beban kerja yang berat, serta tuntutan untuk memenuhi standar akademis. Burnout akademik memiliki dampak negatif pada proses pembelajaran mahasiswa, kesehatan mental, bahkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Zhang & Abdullah, 2024).

Burnout akademik ialah reaksi seseorang terhadap tekanan yang berlangsung lama, yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, kehilangan motivasi diri dan berkurangnya komitmen terhadap studi (Farkhah et al., 2022).

Mahasiswa adalah pelajar yang mengikuti proses pembelajarn di Lembaga Pendidikan Tinggi. Sebagai mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan

kapasitas diri di bidang akademik lebih baik (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, 2012). Mahasiswa seharusnya menampilkan perilaku yang lebih terampil demi perkembangan ilmu pengetahuan karena mahasiswa menjadi *agen of change* di lingkungan masyarakat. Mahasiswa dituntut untuk harus mampu berpikir secara kritis dan cepat tanggap dalam bertindak (Rahayu et al., 2021).

2.1.2 Aspek-Aspek Burnout

Aspek-aspek burnout akademik menurut (Muflihah & Savira, 2021), yaitu:

1) *Emotional exhaustion* (Kelelahan secara emosional)

Aspek ini ditandai dengan berkurangnya energi dan sumber daya emosional yang disebabkan oleh munculnya perasaan emosional dan psikologis secara berlebihan melebihi batas kemampuan diri serta individu merasa kewalahan dengan tuntutan akademik yang semakin tinggi. Hal tersebut mengakibatkan individu mengalami beberapa persoalan seperti kesulitan tidur, merasa Lelah, masalah pada pencernaan, ketegangan otot dan sakit kepala.

2) *Cynicism* (Kecenderungan untuk depersonalisasi atau sinisme)

Aspek ini merujuk pada perasaan terasingkan dari proses pendidikan yang diikuti oleh individu disertai sebuah upaya untuk bersikap sinis dan apatis terhadap lingkungan akademik. Sementara itu depersonalisasi adalah kondisi emosional di mana seseorang menjadi mudah marah, berpikir negative, cenderung bersikap dingin terhadap orang lain dan sikap impersonal terhadap orang di sekitarnya.

3) *Low personal accomplishment* (Perasaan memiliki prestasi yang rendah)

Aspek ini mengacu pada kecenderungan untuk mengevaluasi diri secara negative di mana seseorang merasa tidak efisien dan kompeten dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Individu sering merasa setiap tugas yang diberikan terlalu berat, sehingga muncul perasaan tidak puas

terhadap pencapaiannya dan kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya.

2.1.3 Faktor-faktor Burnout Akademik

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya burnout akademik menurut (Muflihah & Savira, 2021), yakni:

- 1) *Lack of social support* (kurangnya dukungan sosial) adalah keadaan di mana dalam menghadapi suatu kesulitan atau tuntutan dibutuhkan dukungan baik secara social maupun emosional. Terdapat enam fungsi fungsi dukungan social, yaitu: mendengarkan, dukungan professional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas social. Mendengarkan berarti memberikan saran atau penilaian sedangkan dukungan sosial berarti membutuhkan seseorang yang selalu mendukung.
- 2) *Demographic factors* (faktor demografis), secara konsisten beberapa penelitian telah menginformasikan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami burnout daripada perempuan. Hal ini disebabkan karena minimnya dukungan social dan laki-laki lebih tertutup mengenai perasaannya sehingga mudah merasa terasingkan (Muflihah & Savira, 2020). Burnout juga cenderung terjadi pada individu yang masih single dimana individu tersebut kurang mendapatkan dukungan secara social dan emosional baik di dalam rumah maupun di luar rumah.
- 3) *Self-concept* (konsep diri), seseorang yang memiliki konsep diri yang baik lebih mampu untuk mengatasi stress dan cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas di tengah tuntutan akademik yang tinggi. Sebaliknya jika seseorang memiliki konsep diri kurang baik akan menimbulkan rasa kecewa dan putus asa.
- 4) *Role conflict & role ambiguity* (Peran konflik dan peran ambiguitas), konflik peran muncul ketika adanya tuntutan yang tinggi terhadap tugas

yang harus diselesaikan. Sedangkan ambiguitas terjadi karena seseorang tidak memiliki informasi yang jelas tentang hak dan kewajiban.

- 5) *Isolation* (isolasi), ketika seseorang berada di lingkungan yang baru dengan penyesuaian diri yang rendah sehingga rentan diberi kritikan tanpa adanya dukungan social yang baik dapat menyebabkan rasa sepi dan memilih untuk mengisolasi diri dari sekitar.
- 6) Jenis kelamin, secara umum laki-laki dan Perempuan memiliki kesamaan dalam kecenderungan mengalami burnout. Perbedaannya ialah Perempuan lebih sering mengalami kelelahan secara emosional sedangkan laki-laki lebih sering merasakan depersonalisasi atau mudah untuk marah, sinis dan selalu berpikir positif.
- 7) Usia, individu dengan usia yang lebih muda lebih cenderung mengalami burnout dibanding individu dengan usia tua dikarenakan individu dengan usia tua lebih punya kesiapan dan kemampuan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.
- 8) Kepribadian, burnout tidak dialami individu sepanjang waktu namun dibutuhkan kesiapan fisik secara mental, emosional dan social serta metode dalam menyelesaikan persoalan dengan pengendalian emosi yang baik.

2.1.4 Ciri-ciri Burnout Akademik

Ciri-ciri seseorang mengalami burnout akademik menurut (Ramadhanty et al., 2024) ialah sebagai berikut:

- 1) Tidak mampu mengikuti pembelajaran yang ada
- 2) Tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang ada
- 3) Menghindari tugas yang sulit
- 4) Bersikap ceroboh atau tidak teliti
- 5) Merasa acuh tak acuh atau ketidakpedulian
- 6) Sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung atau merasa tidak dihargai sehingga curiga tanpa alasan yang jelas

- 7) Kelelahan yang merupakan proses kehilangan energi disertai keletihan.
- 8) Lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami
- 9) Kebosanan dan sinisme. Penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis akan bidang pekerjaan tersebut
- 10) Emosional. Hal ini dikarenakan karena selama ini individu mampu mengerjakan pekerjaannya dengan cepat dengan menurunnya kemampuan mengerjakan pekerjaan secara cepat, akan menimbulkan gelombang emosional pada diri individu
- 11) Depresi
- 12) Penyangkalan kenyataan akan keadaan dirinya sendiri

2.1.5 Dampak Burnout Akademik

Menurut (Ramadhanty et al., 2024) burnout yang dibiarkan berlangsung dalam waktu lama dapat mengakibatkan perubahan dalam fungsi proses biologis, terutama yang berkaitan dengan aspek psikologis dan perilaku sosial. Menurut (Ramadhanty et al., 2024) dampak burnout dapat berbahaya bagi kesehatan individu, baik secara psikologis maupun fisiologis.

- 1) Dampak psikologis, burnout dapat menyebabkan kecemasan, insomnia, serta peningkatan penggunaan obat psikotropika dan antidepresan, dan berisiko mengarah pada depresi.
- 2) Dampak fisiologis dari burnout dapat memicu sindrom metabolik, seperti hiperkolesterolemia dan diabetes tipe 2, gangguan kardiovaskular, nyeri muskuloskeletal, kelelahan terus-menerus, sakit kepala, gangguan pernapasan, cedera, dan lain-lain.

2.1.6 Cara Menilai Tingkat Burnout

Menurut (Ramadhanty et al., 2024) berdasarkan Instrumen *Maslach Burnout Inventory (MBI)* untuk mengukur tingkat burnout pada mahasiswa.

Terdapat 3 subskala yang dinilai yaitu kelelahan secara emosional, depersonalisasi atau sinisme, penurunan efikasi pencapaian akademik.

Langkah-langkah penilaian

1) Pengisian Kuesioner

- a) Mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner dengan informasi dasar, seperti nama, umur, jenis kelamin, lama waktu yang diperlukan untuk mengerjakan proposal tugas akhir dan pendapat orang tua.
- b) Responden diharapkan untuk membaca setiap pernyataan dengan seksama.

2) Skala Penilaian

- a) Setiap pernyataan dalam kuesioner dilengkapi dengan skala penilaian yang terdiri dari empat pilihan:
 1. Tidak Pernah: Jika responden tidak merasakan gejala sama sekali selama enam minggu terakhir.
 2. Pernah: Jika responden mengalami gejala 2-3 kali.
 3. Jarang: Jika responden mengalami gejala 5-6 kali.
 4. Selalu: Jika responden merasakan gejala setiap hari.

3) Pernyataan Kuesioner

Kuesioner berisi serangkaian pernyataan yang mencakup berbagai aspek, seperti:

- a) Kelelahan emosional akibat tuntutan akademik.
- b) Perasaan kehabisan tenaga setelah mengerjakan revisi.
- c) Pentingnya dukungan dari dosen dan teman.
- d) Kecemasan terhadap tugas yang menumpuk.
- e) Kelelahan setelah mengikuti perkuliahan.

4) Refleksi Diri

- a) Responden juga diminta untuk merenungkan pandangan mereka tentang diri sendiri, seperti perasaan terhadap kualitas tugas yang dikerjakan dan motivasi untuk mencapai standar akademik.

- b) Ini memberi wawasan lebih dalam tentang kondisi mental dan emosional mahasiswa.

5) Analisis Hasil

- a) Setelah kuesioner dikumpulkan, hasil penilaian akan dianalisis untuk menentukan tingkat burnout akademik responden.
- b) Tingkat burnout dapat dikategorikan ke dalam beberapa kategori, seperti rendah: rentang skor 0-50, sedang: rentang skor 51-75, tinggi: rentang skor 76-100 berdasarkan jumlah dan jenis jawaban yang diberikan.

2.2 Konsep *Art Therapy Zentangle*

2.2.1 Definisi

Art therapy atau terapi seni adalah jenis psikoterapi yang menyertakan seseorang dalam berkreaitivitas, seperti membuat karya seni. Selama kegiatan seni, seseorang dapat mencerminkan perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik mereka. Terapi seni merupakan cara yang aman dan menyenangkan dalam membantu seseorang untuk berkomunikasi melalui eksplorasi pikiran, pendapat, keyakinan, dan emosi. Hal ini membantu individu yang kurang mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata (Maharani et al., 2024).

Salah satu terapi menggambar yang dapat digunakan untuk mengatasi burnout akademik ialah terapi seni zentangel. terapi seni zentangel merupakan suatu gambar non-verbal yang memungkinkan individu untuk merenung dan bermeditasi dengan membuat gambar. “zen” merupakan terapi yang mengungkapkan meditasi, memperlambat diri untuk merasakan dan menghargai sesuatu yang ada di depan kita. Dan “tangle” merupakan suatu seni membuat gambar satu goresan pada satu waktu sambil melibatkan partisipan dalam dialog dengan dirinya sendiri menggunakan cara menenangkan diri (Hsu et al., 2021).

Zentangle adalah intervensi seni yang berfokus pada kesadaran, bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan individu terhadap

kemampuan mereka, serta mendorong peningkatan citra diri dan keterampilan analitis tanpa adanya penilaian. Disusun dalam format kelompok, peserta berpartisipasi dalam pembuatan gambar dan pola secara spontan pada ubin kertas, yang memungkinkan mereka menyalurkan kreativitas melalui seni. Metode zentangle mendukung praktik mindfulness dengan memanfaatkan seni visual sebagai media kreatif untuk mengarahkan perhatian pada pengalaman saat ini, memberikan pendekatan unik untuk menggabungkan mindfulness dan seni visual (Stojcevski et al., 2023).

Seni *zentangle* menggunakan pola gambaran non-representasional, tidak terencana, dan tidak terstruktur untuk memasuki kondisi kesadaran penuh. Dengan alam dan benda-benda sekitar kita sebagai prototipe, seni zentangle menggunakan garis dan bentuk yang sederhana, mendasar, dan berulang untuk mengisi ruang dan memanjang secara acak ke segala arah, menciptakan pola-pola yang indah (Hsu et al., 2021).

Prinsip dari terapi menggambar *zentangle* ialah satu goresan pada satu waktu, tidak ada penghapus, abstrak, inspiratif dan ekspresi bebas. Seni *zentangle* juga bertujuan agar penggambarannya menikmati kegembiraan dalam menggambar, tetapi juga terhadap menghilangkan kecemasan dan stress melalui konsentrasi dan kekosongan alami (Hsu et al., 2021).

2.2.2 Art Therapy dalam Kelompok

Terapi kelompok merupakan suatu metode pengobatan yang digunakan dengan mengumpulkan beberapa individu dalam suatu waktu dan bertujuan untuk menyadarkan persepsi diri serta meningkatkan hubungan interpersonal (Sepalanita & Khairani, 2019).

Terapi aktivitas kelompok (TAK) adalah suatu terapi modalitas yang dilakukan oleh tenaga kesehatan kepada sekelompok individu dengan masalah psikososial serupa. TAK bertujuan untuk melatih klien agar mampu mengetahui

kemampuan positif serta dapat mengoptimalkan potensi tersebut (Maulana et al., 2022).

Art therapy atau terapi seni adalah jenis psikoterapi yang menyertakan seseorang dalam berkreaitivitas, seperti membuat karya seni. Selama kegiatan seni, seseorang dapat mencerminkan perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik mereka. Terapi seni merupakan cara yang aman dan menyenangkan dalam membantu seseorang untuk berkomunikasi melalui eksplorasi pikiran, pendapat, keyakinan, dan emosi. Hal ini membantu individu yang kurang mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata (Maharani et al., 2024).

2.2.3 Manfaat *Art Therapy* pada kelompok

Terapi aktivitas kelompok menggambar dilakukan pada individu dengan masalah psikosial agar dapat melepaskan emosi, mengekspresikan diri, mengurangi stress, media untuk membangun komunikasi serta meningkatkan aktivitas pada pasien. Aktivitas menggambar merupakan kegiatan yang dapat membantu menyampaikan dan mengekspresikan emosi dan pikiran yang mempengaruhi perilaku yang tidak disadari oleh pasien, selain itu aktivitas menggambar juga dapat memberikan kegembiraan dan hiburan, serta menarik perhatian pasien untuk berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamariyah & Yuliana, 2021) bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa TAK stimulasi sensori menggambar berpengaruh dapat dilihat dari hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ artinya kelompok yang diberikan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) menggambar lebih efektif dibandingkan yang tidak, dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok menggambar terhadap perubahan tingkat halusinasi.

2.2.4 Aspek-aspek Art Therapy pada kelompok

Aspek-aspek dalam *art therapy* menurut (Kamariyah & Yuliana, 2021) terbagi menjadi 7, yaitu:

1) Struktur kelompok

Struktur kelompok mencakup Batasan, komunikasi, penentuan keputusan dan hubungan. Struktur kelompok juga membantu menjaga kestabilan dan mengatur pola perilaku serta berinteraksi. Struktur dalam kelompok disusun dengan tersedianya pemimpin yang bertugas memandu dan mengarahkan komunikasi dan anggota yang turut membantu membuat keputusan dalam kelompok (Ardiansyah et al., 2022).

(Yakub et al., 2024) dalam penelitiannya mengatakan kerja kelompok dalam melakukan terapi menjadi hal yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis dari klien untuk dapat menetapkan dengan tepat dinamika kelompok yang terjadi dan praktek tentang *art therapy* dalam kelompok telah banyak dilakukan di rumah sakit dan lembaga sosial yang ada di masyarakat.

2) Besar kelompok

Jumlah anggota dalam suatu kelompok idealnya ialah kelompok kecil dengan jumlah anggota 5-12 orang. Menurut beberapa sumber jumlah anggota yang nyaman adalah:

- a. Stuard & Larasia : 7-10 orang
- b. Lancaster : 10-12 orang
- c. Rawlins, Williams, dan Beck: 5-10 orang, (Kusuma et al., 2024)

(Sepalanita & Khairani, 2019) dalam penelitiannya mengatakan jumlah anggota kelompok pada TAK ialah 7-10 orang dengan jumlah minimal 4 orang dan maksimal 10 orang.

3) Lamanya sesi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Stojcevski et al., 2023) pemberian intervensi terapi art (menggambar) dilakukan selama 8 kali pertemuan selama 4 minggu, dalam 1 minggu dilakukan 2x pertemuan dengan durasi 90 menit, dimana sebelum pemberian dilakukan pada hari pertama peneliti melakukan observasi terlebih dahulu terkait dengan harga diri rendah pada setelah itu peneliti memberikan intervensi *art therapy* (menggambar) *zentangle*, pemberian intervensi selama 4 minggu dan ditutup dengan melakukan observasi kembali.

4) Komunikasi

Sebagai pemimpin kelompok seseorang harus mampu mengamati dan menganalisis pola komunikasi dalam kelompok. Pemimpin memberikan umpan balik untuk membantu setiap anggota dapat memahami dinamika di dalam yang terjadi. Setiap kelompok juga mengidentifikasi hambatan, konflik, tingkat kompetisi, dan seberapa baik anggota memahami serta melaksanakan kegiatan.

5) Peran kelompok

Pemimpin juga perlu menganalisis peran yang cocok untuk tiap anggota. Terdapat tiga peran dan fungsi kelompok yang harus ditampilkan yaitu *maintenance roles* ialah yang berperan secara aktif mempertahankan fungsi dalam kelompok, *task roles* ialah yang berperan dalam penyelesaian tugas kelompok dan *individual roles* ialah peran anggota yang tampil secara khusus (*self centered*) yang memungkinkan terjadinya distraksi dalam kelompok.

6) Kekuatan kelompok (*power*)

Setiap anggota kelompok tentunya memiliki kemampuan berpikir dan membuat keputusan yang berbeda sehingga perlu adanya analisis anggota kelompok sehubungan dengan penentuan peran dalam kelompok.

7) Normal kelompok

Norma atau aturan merupakan standar berperilaku di dalam kelompok. Pengalaman masa lalu individu digunakan sebagai panduan pengharapan terhadap perilaku individu dikemudian hari, hal ini bertujuan untuk melihat efektivitas terapi pada perubahan komunikasi dan interaksi tiap individu. Dalam terapi juga harus ditentukan sanksi jika anggota melanggar aturan yang disepakati seperti individu dianggap sebagai pemberontak dan tidak diterima di kelompok manapun.

2.2.5 Jenis-jenis *Art Therapy*

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah terapi seni (*Art Therapy*), yang dapat membantu siswa mengekspresikan emosi dan mengelola stres secara kreatif. Proses kreatif ini dapat melibatkan berbagai metode, seperti menggambar, bermain musik, bernyanyi, menari, puisi, dan drama. Terapi Seni juga dapat berfungsi sebagai cara untuk relaksasi dan pengurangan stres, yang sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami kecemasan, depresi, atau tantangan kesehatan mental lainnya (Sepalanita & Khairani, 2019).

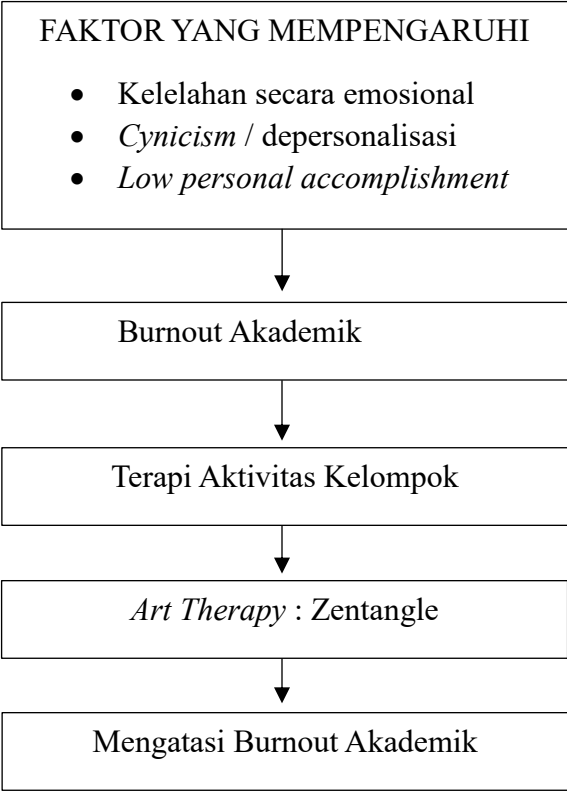
Art therapy atau terapi seni menurut (Sepalanita & Khairani, 2019) terbagi menjadi beberapa bagian yaitu:

- 1) Terapi musik, merupakan kegiatan mendengarkan atau menciptakan music untuk meningkatkan perasaan emosional.
- 2) Terapi tari, merupakan terapi dengan mengeksplorasi gerakan fisik sebagai bentuk pengungkapan perasaan
- 3) Terapi lukisan, merupakan terapi yang mengungkapkan perasaan emosional melalui menggambar.
- 4) Menggambar, merupakan media yang berharga bagi seseorang yang resisten. Menggambar digunakan untuk individu yang kurang ekspresif, sehingga menjadi saluran yang efektif untuk berkomunikasi. Bagi mereka yang mungkin merasa kewalahan oleh emosi, menggambar dapat

berfungsi sebagai media pengganti, di mana dorongan destruktif dapat disublimasikan.

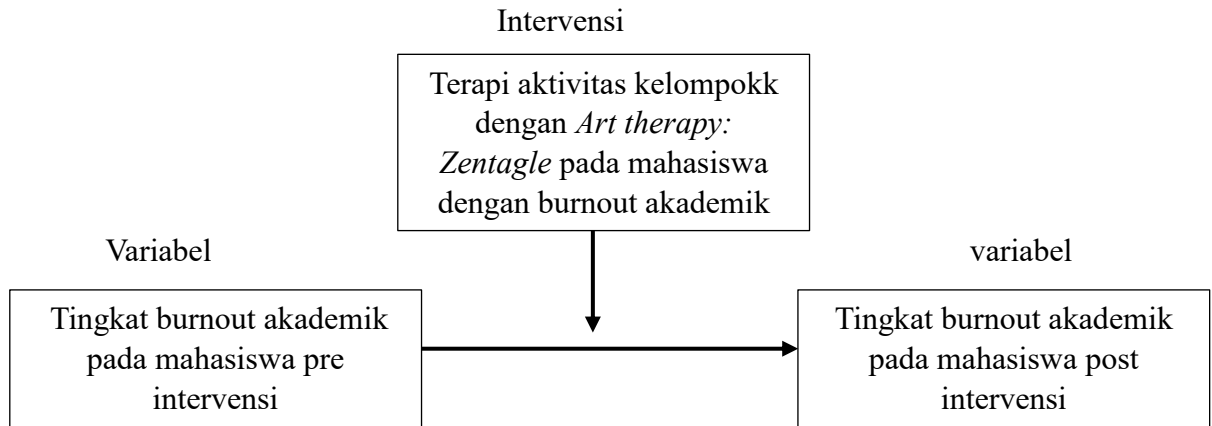
2.4 Kerangka Teoritis

Gambar 2. 1. Kerangka Teoritis



2.5 Kerangka Konsep

Gambar 2. 2. Kerangka Konsep



Keterangan:

□ : Variabel dan intervensi yang diteliti

→ : Pengaruh

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H1 : Ada pengaruh *art therapy: zentangle* untuk mengatasi burnout akademik pada mahasiswa.