

TOPIK 5: JOB BURNOUT & DEPRESI

RANGKUMAN

APA ITU *JOB BURNOUT*?

Istilah burnout pertama kali dikenalkan oleh seorang Psychologist dari Amerika, yang bernama Herbert J Fredenberger. Beliau mengenalkannya di tahun 1970-an, dan pada saat itu penelitian terkait burnout masih sedikit. tapi semakin tahun penelitian terkait burnout makin bertambah dan signifikan. Kemudian konsep burnout ini dikembangkan pula oleh Christina Maslach.

Menurut Fredenberger (1974), *job burnout* merupakan kondisi kelelahan secara fisik dan/atau psikis karena stres yang berkepanjangan atau terjadi secara berulang dan terus menerus. Maslach (1996) juga mengembangkan kajian mengenai job burnout melalui dimensi-dimensi burnout, terdapat tiga dimensi yang meliputi yaitu *Exhaustion* (Kelelahan), *Cynicism* (Sinisme), dan *Inefficacy* (Ketidakefektifan).

DIMENSI *JOB BURNOUT*

1. *Exhaustion* (kelelahan)
 - a. *Exhaustion* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional.
 - b. Gejala: Fisik (sakit kepala, flu, insomnia), mental (merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal) dan emosional (bosan, sedih, tertekan, marah).
 - c. Dampak: tidak mampu menyelesaikan masalah dan tetap merasa lelah meski sudah istirahat yang cukup, kurang energi dalam melakukan aktivitas.
2. *Cynicism* (sinisme)
 - a. *Cynicism* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan sikap sinis, cenderung menarik diri dari dalam lingkungan kerja. Ketika pekerja merasakan *cynicism* (sinis), mereka cenderung dingin, menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungan kerjanya. *Cynicism* juga merupakan cara untuk terhindar dari rasa kecewa yang dialaminya.
 - b. Dampak: memunculkan masalah lain dengan atasan dan rekan kerja, bahkan bisa jadi malah malas bekerja, tugas tidak dikerjakan atau dikerjakan namun tidak optimal. Masalah ini akan berdampak pada tim kerja ataupun juga berdampak bagi produktivitas organisasi.
3. *Ineffectiveness* (ketidakefektifan)
 - a. *Ineffectiveness* merupakan dimensi burnout yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat.
 - b. Dampak: Ketika pekerja merasa tidak efektif, individu cenderung mengembangkan rasa tidak mampu. Setiap pekerjaan terasa sulit dan tidak bisa dikerjakan, rasa percaya diri berkurang. Pekerja menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri dan orang lain tidak percaya dengannya.

DAMPAK *JOB BURNOUT*

Burnout tidak boleh dibiarkan berlarut-larut dan perlu diatasi dengan tepat karena dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, antara lain:

- Secara fisik, menurunnya kekebalan tubuh
- Menarik diri dari lingkungan
- Demotivasi, tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan apapun
- Konsentrasi menurun
- Fokus menurun
- Di kegiatan sehari-hari akhirnya sulit menyelesaikan tugas-tugasnya.
- Sering izin, atau bahkan membolos
- Tidak turut berpartisipasi dalam kerja tim
- Potensi resign/mengundurkan diri

APAKAH *JOB BURNOUT* ITU BERBEDA DARI DEPRESI?

Konsep *job burnout* seringkali dikaitkan dengan depresi. Ada beberapa kajian mengenai keduanya yang pertama adalah *job burnout* dan depresi dianggap *overlapping* atau saling tumpang tindih karena:

- Keduanya memiliki gejala psikologis yang sama (sulit konsentrasi, kehilangan minat, dll)
- Menurut studi Kautsimani (2019), baik *burnout* dan depresi memiliki basis biologis yang sama, yaitu DNA methylation sebagai biomarker gangguan mental terkait stres (depresi, *burnout*, dan stres kronis)

JOB BURNOUT: GEJALA & FAKTOR RISIKO

Burnout seperti yang kita pelajari sebelumnya adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kelelahan emosional, sosial, dan fisik. Ini biasanya berkaitan dengan pekerjaan atau stresor pekerjaan. Ketika kita mengalami *burnout*, tubuh dan pikiran kita akan terasa *consuming*, *draining*, dan energi terasa habis dikuras. Lebih spesifiknya tanda-tanda *burnout*, yaitu:

- Sikap negatif terhadap rekan kerja atau klien
- Kurangnya motivasi atau minat
- Mudah marah
- Performansi kerja yang menurun
- Menarik diri
- Gangguan tidur atau insomnia
- Merasa belum berhasil
- Umumnya merasa tidak enak badan
- Sinisme

Sedangkan faktor risiko yang mempengaruhi *job burnout* yaitu:

1. Bekerja berlebihan atau overwork
2. Berada dalam keadaan takut atau terus-menerus diancam di tempat kerja
3. Kesulitan mengelola hubungan interpersonal di tempat kerja
4. Tidak adanya kejelasan tugas dari atasan atau lingkungan kerja
5. Kurangnya dukungan sosial di tempat kerja & di rumah

DEPRESI: GEJALA & FAKTOR RISIKO

Sedangkan depresi mencakup gejala seperti kehilangan minat atau kehilangan kesenangan dalam melakukan sesuatu. Depresi juga dapat menyebabkan gejala fisik seperti kelelahan kronis dan peningkatan atau justru kehilangan nafsu makan. Depresi juga bisa sangat melemahkan, menyebabkan beberapa individu menjadi terisolasi dan kehilangan keberfungsian dirinya, dan betul-betul tidak berdaya. Hal ini dapat berdampak pada banyak aspek kehidupannya, termasuk hubungan sosial, pekerjaan dan keluarga. Ada banyak tanda dan gejala depresi. Misalnya, apa yang dulu membuat seseorang bahagia mungkin tidak memiliki efek yang sama pada seseorang berada pada fase depresi. Gejala depresi lainnya antara lain:

- Keputusan
- Perasaan kosong/hampa
- Perasaan bersalah
- Letih & lesu
- Perubahan perilaku yang dapat diamati
- Muda tersinggung & marah
- Kurangnya harga diri
- Sakit secara fisik
- Pikiran tentang kematian, atau bunuh diri

Sedangkan faktor risiko yang mempengaruhi *job burnout* yaitu:

1. Keputusan
2. Perasaan kosong/hampa
3. Perasaan bersalah
4. Letih dan lesu
5. Perubahan perilaku yang dapat diamati
6. Muda tersinggung & marah
7. Kurangnya harga diri
8. Sakit secara fisik
9. Pikiran tentang kematian atau bunuh diri

JOB BURNOUT VS DEPRESI

Meskipun simtom simtomnya *overlapping*, ada juga perbedaan-perbedaan signifikan dari *job burnout* dan *depresi*. Pada dasarnya burnout Lebih banyak berkaitan dengan pekerjaan dan situasi tertentu. Burnout juga tidak disebutkan dalam DSM-V dan masih belum ada kriteria diagnostik untuk mengidentifikasinya. Sedangkan depresi lebih Bebas konteks dan pervasive (dampaknya meluas atau mendalam). Depresi termasuk gangguan mental yang terdaftar dalam DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder).

Pada kajiannya Laub (2022) juga membedakan *job burnout* & depresi ke dalam empat aspek, yaitu:

Aspek Pembeda	Job Burnout	Depresi
Berapa Lama Gejala Muncul	gejala muncul setidaknya selama berminggu-minggu hingga berbulan-bulan	episode depresi harus berlangsung min. 2 minggu tetapi dapat berlangsung berbulan-bulan/ bertahun-tahun
Penyebab	ada penyebab yang dapat diidentifikasi untuk merujuk mengapa & dari mana gejala berasal	muncul dengan atau tanpa tanda-tanda peringatan & bisa jadi karena ketidakseimbangan kimia di dalam otak.
Penghilangan stressor	ketika stresor dapat ditangani atau dihilangkan, gejala yang muncul cenderung teratasi	menghilangkan stresor tidak sepenuhnya menyembuhkan
Alternatif pengobatan	berbicara dengan orang lain, meluangkan waktu untuk bersantai, mengatasi konflik dalam diri	psikoterapi dan obat

CARA MENGATASI JOB BURNOUT & DEPRESI

Umumnya kita dapat menggunakan tahapan *treatment* yang sama namun nantinya ada beberapa treatment khusus terutama untuk pengidap depresi.

1. Istirahat
2. Evaluasi dan menerima kondisi diri
3. Motivasi diri sendiri
4. Ingat sisi positif dan kelebihan diri
5. Stay away from social media for a while
6. Bercerita ke orang yang kita percaya
7. Diskusi dan komunikasikan dengan atasan atau rekan kerja
8. *Treatment* khusus depresi yaitu dengan berlatih membentuk kebiasaan-kebiasaan baru, psikoterapi & pengobatan, sedangkan treatment *job burnout* dengan merencanakan kegiatan di luar kerja dapat membantu individu untuk menyeimbangkan energi.

REFERENSI

Bühler, K. E., and Land, T. (2003). Burnout and personality in intensive care: an empirical study. *Hosp. Top.* 81, 5–12. doi: 10.1080/00185860309598028

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *J. Soc. Issues* 30, 159–165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Laub, E. (2022). Burnout vs Depression: Understanding the Differences. *Choosing Therapy*.

Maslach, C., Jackson, S. E., and Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Sunnyvale, CA: CPP, Incorporated.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.

Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 284.