

## Stres Kerja Sebagai Predictor Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Pada Dokter Umum Yang Mengakibatkan Burnout

Arif Dwi Cahyono<sup>1</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya<sup>1</sup>  
e-mail: s154221013@student.ubaya.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Pasca pandemi covid-19 merubah semua aspek kehidupan didunia ini, termasuk sektor pekerjaan dibidang kesehatan yang telah memberikan dampak stres pada sejumlah tenaga kesehatan termasuk dokter umum. Stres kerja pada dokter umum mempengaruhi pada kesehatan fisik dan kesehatan mentalnya, hal ini dikarenakan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan secara cepat dan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui stres sebagai predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap dokter umum yang menyebabkan *burnout*. Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan case study. Populasi dan sample dipenelitian ini adalah para dokter umum yang bekerja di rumah sakit XYZ dengan total sampling seorang dokter umum. Disimpulkan bahwa dokter umum yang bekerja di rumah sakit XYZ mengalami stress yang mempengaruhi pada kesehatan fisik dan kesehatan mental sehingga menyebabkan *burnout*. Implikasi pada penelitian ini yaitu stres kerja memicu pada kesehatan fisiologis yang berhubungan dengan kesehatan mental dan keduanya saling berhubungan.

**Kata kunci:** *Stres kerja, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Burnout*

### ABSTRACT

Post-covid-19 pandemic has changed all aspects of life in this world, including the work sector in the health sector which has had a stressful impact on a number of health workers including general practitioners. Work stress for general practitioners affects their physical health and mental health, this is due to the large amount of work that must be completed quickly and at the same time. This study has a goal, namely to determine stress as a predictor of physical health and mental health of general practitioners who cause burnout. The author uses a qualitative descriptive method with a case study approach. The population and sample in this study were general practitioners working at the XYZ hospital with a total sampling of medical doctor. It was concluded that general practitioners who work at XYZ hospitals experience stress that affects physical health and mental health, causing burnout. The implication of this research is that work stress triggers physiological health related to mental health and the two are interrelated.

**Keywords:** *Work stress, Physical Health, Mental Health, Burnout*

## PENDAHULUAN

Tuntutan kerja yang sangat tinggi terhadap pelayanan rumah sakit mengharuskan tenaga medis bekerja secara maksimal. Tuntutan pekerjaan yang terlalu berat dan tinggi menyebabkan reaksi fisik atau psikologis yang berbahaya. Akibatnya terjadi kondisi yang bisa menyebabkan burnout atau kehilangan pekerjaan (Shanafelt TD, Sloan JA, Habermann TM, 2003,. & Williams, 2014). Prevalensi kelelahan telah ditemukan sama tingginya sebagai 75% di antara dokter (Willcock SM, Daly MG, Tennant CC, Allard BJ, 2004,. & Shanafelt TD, Bradley KA, Wipf JE, Back AL, 2002), dengan angka tertinggi yang sering dilakukan pengamatan di antara dokter junior dan dokter umum bekerja sebagai garda depan dengan patnernya yaitu perawatan untuk mengobati pasien (McCray LW, Cronholm PF, Bogner HR, Gallo JJ, Neill RA, 2008,. & Shanafelt TD, Boone S, Tan L, Dyrbye LN, Sotile W, Satele D, West CP, Sloan J, Oreskovich MR, 2012). Di antara dokter umum, stres kerja dan *burnout* telah dikaitkan dengan kualitas hubungan pribadi, kesejahteraan individu, dan perawatan pasien yang lebih buruk (Ramirez AJ, Graham J, Richards MA, Cull A, Gregory WM, 1996,. & Shanafelt TD, Balch CM, Bechamps G, Russell T, Dyrbye L, Satele D, Collicott P, Novotny PJ, Sloan J, Freischlag J., 2010). Meskipun terkadang komorbiditas dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan penggunaan zat (Dahlin ME, Runeson, 2007,. & Wurm W, Vogel K, Holl A, Ebner C, Bayer D, Morkl S, Szilagyi I-S, Hotter E, Kapfhammer H-P, Hofmann,. & Zhou J, Yang Y, Qiu X, Yang X, Pan H, Ban B, Qiao Z, Wang L, Wang W, 2016), *burnout* dianggap sebagai keadaan stres psikologis yang berbeda yang dihasilkan oleh pekerjaan individu dan/atau tempat kerja dan diidentifikasi seperti di Organisasi Kesehatan Dunia Internasional yang termasuk dalam klasifikasi penyakit.

Stres kerja terjadi ketika faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan berinteraksi dengan faktor individu, menghasilkan perubahan dalam keadaan psikologis dan atau fisiologis individu (Richardson KM, Rothstein, 2008). *Burnout* merupakan jenis stres kerja tertentu yang melibatkan gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya perasaan pencapaian pribadi (Maslach C, Jackson S, 1984,. & Maslach C, Jackson SE, Leiter MP, 1986). Efek dari *burnout* bisa sangat besar, tidak hanya untuk dokter tetapi juga pasien mereka. *Burnout* telah dikaitkan dengan risiko membuat kesalahan yang jauh lebih besar (misalnya; kesalahan pengobatan, kesalahan diagnostik dan pengambilan keputusan) dan sikap suboptimal terhadap pasien (misalnya; sedikit perhatian pada dampak sosial atau pribadi dari suatu penyakit) (Shanafelt TD, Bradley KA, Wipf JE, Back AL, 2002,. & West CP, Huschka MM, Novotny PJ, Sloan JA, Kolars JC, Habermann TM, Shanafelt TD, 2006).

Pada lingkungan pekerjaan di rumah sakit, tingkat individu, *burnout* di antara dokter mempunyai hubungan antara kepuasan karir yang lebih rendah, ketidakhadiran yang lebih tinggi, kemungkinan yang lebih besar untuk meninggalkan profesinya atau memilih pensiun dini, dan lebih besar risiko mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal, seperti dengan keluarga dan pasangan (McCray LW, Cronholm PF, Bogner HR, Gallo JJ, Neill RA, 2008,. & Dahlin ME, Runeson B, 2007,. & Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, Suchman AL, Chapman B, Mooney CJ, Quill TE, 2009). Sementara itu, *burnout* ditemukan menjadi prediktor independen dari jurusan yang dilaporkan sendiri kesalahan medis [8], bahkan setelah mengendalikn jarak tertentu faktor pribadi dan professional.

Pada penelitian ini, respon tubuh pada dokter umum terhadap fisik, mental, atau tekanan emosional merupakan stres. Terdapat bahan kimia penyebab stress sehingga menyebabkan tubuh individu tersebut mengalami perubahan dan adanya peningkatan tekanan darah, jantung kecepatan, dan kadar gula darah. Hal tersebut dapat menyebabkan perasaan frustrasi, kecemasan, kemarahan, atau depresi. Stres tidak dapat dihindari pada kehidupan saat ini. Hal ini mencakup semua aspek seperti beban fisik, mental dan emosional dalam hidup. Stres merupakan pengalaman yang terjadi ketika seseorang tidak mampu mengatasinya dengan situasi di bawah sumber daya yang tersedia. Jika hal tersebut terjadi secara berlebihan, hal tersebut dapat menghalangi seseorang untuk bekerja atau berfungsi secara normal dan efektif (Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, et al. (2015).

Penelitian ini profesi kesehatan medis, terutama dokter umum telah lama dianggap sebagai pekerjaan yang rentan akan terjadinya stres (A. S. M. Rizwan, 2021). Stres pada dokter umum

muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak dapat mengatasi tuntutan yang dilakukan pada mereka. Stres merupakan perasaan tegang dan tertekan. Dapat disimpulkan bahwa stres merupakan predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental pada dokter umum yang mengakibatkan *burnout*. Stres pada dokter umum mempengaruhi pada kesehatan fisik dan kesehatan mental sehingga menyebabkan *burnout*. Implikasi pada penelitian ini yaitu stres kerja memicu pada kesehatan fisiologis yang berhubungan dengan kesehatan mental dan keduanya saling berhubungan. Jika terdapat gangguan fisik akan mempengaruhi keadaan mentalnya sehingga tingkat *burnout* semakin tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui stres sebagai predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental yang mengakibatkan *burnout*. Diketahui bahwa dokter umum tidak mencari jenis bantuan profesional untuk mengatasi stress pada dirinya (Tyssen R, Rovik JO, Vaglum P, Gronvold NT, Ekeberg O, 2004). Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* pada dokter umum merupakan tingkat dimana dokter umum mencapai tingkat kelelahan fisik dan mental yang membuat seorang dokter umum mempunyai emosi yang tidak stabil, kejadian tersebut disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari kehidupan pribadi orang itu sendiri, dan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari lingkup rumah sakit atau tempat kerja dokter umum. Dalam penelitian ini penulis mencoba untuk menjelaskan masalah yang sering terjadi di lingkungan pekerjaan mereka, teruma dokter umum yang bekerja di instansi rumah sakit sehingga penelitian ini bisa menjadi perhatian akan kesadaran kesehatan fisik dan kesehatan mental dan bisa tercipta individu yang sehat dan bisa bekerja secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui stres sebagai predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap dokter umum yang menyebabkan *burnout*.

## M E T O D E

### *Desain Penelitian*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif pendekatan case study yang bertujuan untuk memahami suatu makna dari suatu peristiwa dan saling berpengaruhnya dengan partisipan, mengungkapkan interpretasi yang khas dari hasil wawancara tanpa adanya asumsi sebelum melakukan penelitian, memberikan gambaran arti pengalaman-pengalaman hidup partisipan secara mendalam dimulai dari awal bekerja sebagai dokter umum, seperti apa gambaran lingkungan, teman kerja, orang tua, dan suami atau pasangannya, hingga pada waktu partisipan merasakan stress dan *burnout*, dan yang akan partisipan lakukan setelahnya. Peneliti berupaya mencari arti secara psikologis dari suatu pengalaman partisipan terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari dari partisipan yang diteliti. Design penelitian ini menggunakan single case design yaitu studi kasus yang menekankan penelitian hanya pada sebuah unit kasus aja yaitu dokter umum.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara dikarenakan adanya data wawancara yang harus di rekam untuk dilakukan analisis data. Peneliti mempersiapkan interview awal terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian dengan bentuk pertanyaan terbuka, dan menambahkan secara spontan pertanyaan-pertanyaan yang dikembangkan dari proses tanya jawab antara peneliti dan partisipan sesuai dengan situasi dan kondisi saat wawancara berlangsung. Saat melakukan proses wawancara, peneliti menggunakan materi audio berupa alat perekam suara yaitu handphone. Alat ini digunakan untuk membantu peneliti dalam menangkap setiap pembicaraan yang dilakukan berupa kata per kata yang diucapkan partisipan, sehingga tidak menghilangkan makna apapun yang diperoleh dari ucapan partisipan. Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan Maslach Burnout Inventory (MBI) yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1997) menjadi suatu standar yang mengukur tiga aspek sindrom *burnout* yaitu: emotional exhaustion, depersonalisasi dan personal accomplishment. dan menggunakan teori dari Bektas (2013) menyebutkan individual effort factor dan organizational effort factor merupakan faktor yang mempengaruhi *burnout syndrome*. Analisis data dalam metode penelitian kualitatif

dengan pendekatan fenomenologis ini mengacu pada teknik eksplikasi data. Eksplikasi data merupakan proses penguraian atau pemaparan ungkapan responden yang masih tersirat.

### HASIL PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah seorang dokter umum, berjenis kelamin wanita, suku Jawa berusia 34 tahun. Pada tahap ini, peneliti secara informal menanyakan apakah partisipan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Permohonan persetujuan ahli secara resmi dilakukan langsung pada wawancara pertama. Peneliti memberikan gambaran umum penelitian beserta Kode Etiknya. Proses persetujuan antara peneliti dan partisipan dilengkapi dengan penandatanganan lembar informasi dan formulir informed consent oleh kedua belah pihak. Peneliti juga akan menyiapkan alat yang digunakan dalam proses wawancara yaitu handphone dari peneliti. Peneliti memastikan handphone berjalan dengan lancar dan handphone memiliki ruang penyimpanan (memori) yang cukup.

#### Pelaksanaan Penelitian;

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan wawancara via handphone karena masa pandemic dan sesuai permintaan partisipan. Wawancara via handphone dilakukan sebanyak dua kali untuk partisipan. Pelaksanaan wawancara dilakukan pada tanggal 5 dan 6 September 2022 di Kota Surabaya. Selama proses wawancara peneliti menggunakan handphone dengan persetujuan partisipan. Perekaman suara dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam menulis transkrip wawancara secara lengkap dan teliti.

#### Jadwal Pelaksanaan Wawancara

Subjek	Hari, Tanggal	Waktu	Lokasi
Dokter AB	Senin, 5 September 2022	09:40 – 11.00 WIB	Surabaya (Via Telpon)

Subjek	Hari, Tanggal	Waktu	Lokasi
Dokter AB	Selasa, 6 September 2022	15:00 – 16.45 WIB	Surabaya (Via Telpon)

#### Identitas Dokter AB

Keterangan	Dokter AB
Umur	34 tahun
Etnis	Jawa
Keagamaan	Islam
Minat Kerja	Dokter
Sekolah terakhir	Profesi Dokter

## Deskripsi Dokter AB

Dokter AB adalah seorang dokter umum yang sudah bekerja di rumah sakit XYZ selama 8 tahun. Jabatan terakhir adalah koordinator dokter umum dan sebagai dokter IGD. Dokter AB adalah dokter umum yang memiliki kewenangan dan izin sebagaimana mestinya untuk melakukan pelayanan kesehatan, khususnya memeriksa dan mengobati penyakit dan dilakukan menurut hukum dalam pelayanan kesehatan.

**Tabel 1. Tabel wawancara dengan dokter AB (Senin, 5 September 2022)**

Topik	Konsep Teori	Pertanyaan Interview (Senin, 5 September 2022)	Kesimpulan Integratif
Dimensi Burnout	<p>Burnout syndrome yang terjadi merupakan suatu respon terhadap stressor antar personal terkait dengan pekerjaan (Leiter dan Maslach, 1988). Burnout syndrome terdiri dari tiga dimensi yaitu emotional exhaustion (kelelahan emosi), depersonalization (depersonalisasi), dan personal accomplishment (capaian diri)</p>	<p>a) Dengan adanya rutinitas pekerjaan anda yang sangat tinggi, apakah anda pernah mengalami kelelahan emosional, misal nya letih di tempat kerja dan kenapa ? bisa anda jelaskan secara rinci?</p> <p>b) Apakah anda pernah mengalami perasaan yang sinis terhadap rekan kerja anda ?</p> <p>c) Bagaimana proses menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu sebagai dokter ?</p> <p>d) Jika anda stress, apakah berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental anda ?</p> <p>e) Bagaimana cara anda untuk melindungi diri dari perasaan kecewa dan sedih terhadap rutinitas di kantor ?</p> <p>f) Apakah anda mengalami penurunan prestasi kerja?</p>	<p>A) <i>"saya sering merasakan adanya tekanan pekerjaan dan tuntutan kerja yang tinggi dipekerjaan saya. Saya harus menjadi dokter fungsional dimana saya harus melayani pasien secara maksimal, harus nbisa konsentrasi penuh dalam menangani pasien dan saya tidak boleh menolak pasien meskipun pasien yang datang sangat banyak. Management rumah sakit menghimbau agar tidak ada penolakan dalam melayani pasien. Hal tersebut pernah terjadi sewaktu adanya lonjakan covid-19, dimana saya harus extra kuat dan maksimal dalam melayani pasien. Tidak itu saja, saya harus melakukan mengisi form dokumentasi hasil pemeriksaan saya terhadap pasien secara manual dan itu membutuhkan waktu yang agak lama. Disamping itu dokter umum juga mempunyai jam kerja yang panjang yaitu 7 jam sehari".</i></p> <p><i>"Tuntutan dari dokter spesialis yang sangat tinggi dan akurat bahkan harus sesuai dengan standrat yang mereka inginkan, pasien yang datang ke IGD harus di tangani dokter umum dan silakukan observasi dan pemeriksaan akurat setelah</i></p>

			<p><i>itu hasilnya akan diserahkan ke dokter spesialis untuk di periksa lebih lanjut. Selain itu dokter umum juga mempunyai tanggungjawab tinggi terhadap unit kerjanya supaya tetap dalam kondisi bagus. Jadwal yang padat juga menjadi hal yang menyebabkan kelelahan kerja, deadline kerja yang mepet juga menjadi kontribusi. Selain itu dokter umum juga mempunyai jam praktek di klinik pribadinya sehingga kelelahan sering terjadi”.</i></p> <p><i>B)”saya tidak pernah sinis pada rekan kerja dan saya merasa teman baik-baik saja sama saya, begitu pula sebaliknya.</i></p>
			<p><i>C) “Dalam kondisi stres, dokter umum berusaha semaksimal mungkin untuk bisa bersikap bijaksana, ada kondisi tertentu yang bisa menyebabkan berubah menjadi sinis kepada teman sejawatnya karena tuntutan yang tinggi dalam hal pelayanan ke pasien. Perasaan tersebut merupakan perasaan yang spontanitas muncul”.</i></p> <p><i>D) jika saya mengalami stress dalam pekerjaan biasanya fisik saya mengalami meriang, lemes, batuk pilek, gampang ngantuk, tidak berenergi, mudah lelah. Klo dari mental biasanya saya mudah tersinggung karena stress ya, marah-marah yang gak jeleas. Marah itu ungkapan kekesalan saya karena adanya tugas banyak dan deadline nya singkat dan harus segera di kirim hasilnya ke management, hal ini membuat saya mudah marah.</i></p>

			<p><i>E) saya biasanya tetap bekerja dan ada support dari suami yang bisa menjadikan saya tetap bersemangat. Klo sedih iya tapi saya segera melupakannya.</i></p> <p><i>F) klo penurunan kerja tidak ya... karena saat ini saya berada pada jabatan ketua atau coordinator dokter umum di rumah sakit dan saya masih mampu untuk bekerja sebagai dokter umum di IGD. Klo penurunan semangat iya karena terkadang banyak tugas yang harus diselesaikan sehingga saya mudah lelah dan tidak bersemangat dalam kerja, tapi hanya waktu tertentu saya.</i></p>
--	--	--	--

**Tabel 2. Tabel wawancara dengan dokter AB (Selasa, 6 September 2022)**

<b>Topik</b>	<b>Konsep Teori</b>	<b>Pertanyaan Interview (Selasa, 6 September 2022)</b>	<b>Kesimpulan Integratif</b>
Faktor yang Mempengaruhi Burnout Syndrome	<p>a) Pekerjaan yang penuh tekanan membutuhkan upaya individu dan organisasi untuk mengatasi burnout syndrome.</p> <p>b) Bektas (2013) menyebutkan individual effort factor dan organizational effort factor merupakan faktor yang mempengaruhi burnout syndrome. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi</p>	<p>a) Dukungan terhadap teman dan kepemimpinan partisipatif secara signifikan</p> <p>b) Dukungan dari manajer menawarkan sumber dayainterpersonal yang dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan memenuhi regulasi sumber daya terutama untuk karyawan yang mengalami stress.</p>	<p>a) Teman dan pimpinan sangat berpartisipasi dalam pekerjaan. Karena banyaknya beban dan tugas yang harus saya kerjakan membuat saya menjadi stress dan mudah lelah.</p> <p>b) Adanya dukungan manager dalam memsupport team nya misalnya, ada liburan yang diselenggarakan oleh rumah sakit setahun sekali.</p>

	sebagai faktor intrinsik dan ekstrinsik		
--	---	--	--

## DISKUSI

Burnout pada dokter umum sering kali terjadi dalam kehidupan sehari-hari, fenomena ini juga digambarkan oleh orang Amerika dengan istilah burnout, dan dikaitkan dengan profesional yang memberikan bantuan kepada orang lain; dokter, sebagai perwakilan dari kelompok ini, dan kondisi saat ini sedang terjadi peningkatan yang sangat tajam. sering menjadi korban gangguan ini, yang sedang meningkat (J. M. García-Arroyo, M. L. Domínguez-López, 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui stres sebagai predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap dokter umum yang menyebabkan *burnout*.

Dalam wawancara dengan partisipan yaitu dokter umum, terdapat tingkat burnout yang tinggi karena tuntutan pekerjaan, sehingga berdampak pada layanan terhadap pasien dan rekan sejawat. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dari University of Southern Queensland menyatakan bahwa stres kerja dan *burnout* sangat umum di kalangan dokter medis dan dapat berdampak buruk efek pada pasien, dokter, dan hasil organisasi (Bonnie A. Clough, Sonja March, Raymond J. Chan, Leanne M. Casey, Rachel Phillips and Michael J. Ireland, 2017).

Kondisi burnout dan stress yang dialami dokter umum merupakan kondisi yang sering terjadi dan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dan sering kambuhnya beberapa gejala penyakit, bahkan kesulitan punya anak bisa menjadi penyebabnya. Sesuai dengan penelitian (Karunka et al, 2012) stres pekerjaan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental, yang diikuti depersonalisasi dan sikap sinis terhadap pekerjaannya. Pada proses burnout sering terjadi kemalasan untuk melakukan segala sesuatu dan munculnya perasaan putus asa dan rasa bersalah.

Stres kerja sebagai predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental berpengaruh pada diri sendiri sehingga berdampak pada aktivitas di lingkup pekerjaan dan keluarga. Dalam kondisi ini partisipan selalu berusaha menunjukkan performa yang terbaik di pekerjaannya dan di lingkup keluarga meskipun partisipan merasa burnout yang sangat tinggi. Saat ini telah banyak ditemukan bukti bahwa selain memberi dampak negatif pada kesehatan mental, burnout juga menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik. Contoh gangguan fisik yang dapat diderita jantung, diabetes, gangguan kesuburan, gangguan tidur (Toker et al, 2005). Selain itu, kelelahan emosional, gangguan fungsi kognitif, penurunan pencapaian/ pemenuhan pribadi, peningkatan tanda distress emosional, distress interpersonal, gangguan penampilan perilaku, peningkatan gejala fisik, organizational distress (Sotile & Sotile, 2003).

Partisipan menyadari bahwa adanya ketidakseimbangan kesejahteraan bahkan kesehatan dokter umum dengan stres yang berlebihan karena masalah ini sudah tersebar luas dan banyak dokter sudah memahaminya. Pada penelitian ini terdapat stressor yang terjadi pada dokter karena mereka sudah mengalaminya ketika masa perkuliahan dan masa co-assistant yang sangat menuntut kerja keras dan ketelitian yang akurat. Peristiwa tersebut sudah sering terjadi dan mewarnai kehidupan para dokter umum. Faktor-faktor terkait stressor tersebut berasal dari bidang pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan lingkungan sosial.

Dalam keadaan burnout yang tinggi akan mempengaruhi kegagalan untuk mendapatkan prestasi kerja karena adanya tekanan pekerjaan yang kuat sehingga menyebabkan perasaan sinis, kurang berharga dan adanya rasa bersalah. Situasi tersebut terjadi karena dokter umum merasa hilangnya harga diri oleh apa yang mereka lihat terus menerus berlanjut kegagalan. Adapun rasa bersalah muncul dari kesan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi (Freudenberger, 1974).



Kondisi burnout sangat berhubungan erat dengan depresi, keduanya berhubungan dengan sejumlah variabel seperti gaya kognitif depresif (ruminasi dan pesimis), kesehatan diri, aktivitas fisik, neurotisme, ekstraversi, masalah kepuasan kerja, kesulitan pekerjaan, dukungan sosial di tempat kerja, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dan penyebab kecemasan atau gangguan depresi (Bianchi & Schonfeld, 2016).

Dalam studi kualitatif, Iwasaki & Mactavish (2018) menggunakan eksklusi sosial sebagai kerangka konseptual untuk mengeksplorasi perspektif tentang stress. Peserta dalam penelitian ini melaporkan banyak sumber atau penyebab stres, dikelompokkan oleh para peneliti menjadi dua kelompok tema: individu dan sistemik atau lingkungan. Termasuk stresor individu sumber stres yang berhubungan dengan kecacatan, kesehatan, hubungan interpersonal, dan harga diri. Stresor sistemik termasuk stresor tersebut terkait dengan tingkat struktural masyarakat yang lebih luas dan termasuk faktor-faktor yang berhubungan dengan eksklusivitas sistem sosial, aksesibilitas fisik (dalam), aksesibilitas pekerjaan (dalam), dan marginalitas ekonomi. Penulis berpendapat bahwa sumber stres yang dilaporkan oleh peserta mereka mencerminkan berbagai elemen eksklusi sosial (ekonomi, kelembagaan, budaya) dan stresor dan proses eksklusi sosial saling mempengaruhi dan berpotensi memperburuk pengalaman stres.

Pada penelitian ini, stres kerja sebagai predictor kesehatan fisik dan kesehatan mental pada dokter umum yang mengakibatkan burnout, mengkaji teori dari Leiter dan Mashlach (2005) mengidentifikasi dua kelompok faktor yang penyebab utama *burnout*. Kelompok pertama disebut prediktor situasional yang meliputi enam poin yaitu beban kerja, kontrol, penghargaan, jaringan sosial, keadilan dalam pembagian kerja, dan nilai yang didapat. Kelompok kedua mencakup faktor individual seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan pengalaman. Cordes et al. (dalam Beheshtifar dan Omidvar, 2013) mengkategorikan faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan menjadi tiga kelompok yaitu karakteristik pekerjaan dan tanggung jawab, karakteristik organisasi dan karakteristik pribadi.

## SIMPULAN

### Simpulan

*Burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental dengan perasaan rendahnya pencapaian terhadap diri sendiri akibat dari stres yang berkepanjangan. Seseorang yang mengalami burnout akan menjadi kehilangan semangat atau putus asa, pesimis, melakukan kesalahan dalam pekerjaan, apatis, mudah marah kepada pasien atau rekan kerja, tidak mau menerima perubahan dan kehilangan kreativitas. Burnout terbentuk dalam jangka waktu yang panjang dan terjadi pada tingkat individu dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis karena melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, dan dipersepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan distress, disfungsi dan ketidaknyamanan. Penyebab burnout adalah akibat kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol kerja. Berbagai tanda dan gejala burnout adalah kelelahan emosional.

Pada penelitian ini, partisipan merasa terlalu berat beban kerja dan tinggi nya tuntutan kerja. Hal ini menyebabkan timbulnya penurunan kesehatan fisik dan kesehatan mental pada partisipan yaitu kondisi tubuh yang mudah lelah, lemas, meriang, batuk, pilek dan gampang mengantuk serta mudah marah. Lingkungan kerja sangat mendukung partisipan untuk melakukan rutinitas kerja melainkan tuntutan dan beban kerja yang tinggi menyebabkan partisipan mengalami burnout, sehingga stres kerja sebagai predictor dari kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Implikasi pada penelitian ini yaitu stres kerja memicu pada kesehatan fisiologis yang berhubungan dengan kesehatan mental dan keduanya saling berhubungan. Jika terdapat gangguan fisik akan mempengaruhi keadaan mentalnya sehingga tingkat burnout semakin tinggi.

Saran

Perlu adanya metode penelitian lebih lanjut akan upaya peningkatan diskusi terhadap stres kerja sebagai predictor kesehatan fisik dan kesehatan mental pada dokter umum yang mengakibatkan *burnout*.

### Pustaka Acuan

- Clough, B. A., March, S., Chan, R. J., Casey, L. M., Phillips, R., & Ireland, M. J. (2017). Psychosocial interventions for managing occupational stress and burnout among medical doctors: A systematic review. *Systematic Reviews*, 6(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0526-3>
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Fanani, E., Martiana, T., & Qomarudin, B. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Burnout Perawat Rumah Sakit. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 86–89. <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/15771>
- Friganoviü, A., Selip, P., Iliü, B., & Sediü, B. (2019). Stress and burnout syndrome and their associations with coping and job satisfaction in critical care nurses: A literature review. *Psychiatria Danubina*, 31(1), 21–31.
- García-Arroyo, J. M., & Domínguez-López, M. L. (2014). Subjective Aspects of Burnout Syndrome in the Medical Profession. *Psychology*, 05(18), 2064–2072. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.518209>
- Jokić, C. S., & Bartolac, A. (2018). The stress experience and mental health among persons with physical disabilities: A minority stress perspective. *Socijalna Psihijatrija*, 46(1), 26–57. <https://doi.org/10.24869/spsih.2018.26>
- Kurniawan, D., & Hidayati, F. (2017). Penyalahgunaan Seksual Dengan Korban Anak-Anak (Studi Kualitatif Fenomenologi Terhadap Pelaku Penyalahgunaan Seksual Dengan Korban Anak-Anak). *Empati*, 6(1), 120–127.
- Lin, C. Y., Alimoradi, Z., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory for Medical Personnel (MBI-HSS-MP). *Heliyon*, 8(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08868>
- Locke, R., & Lees, A. (2020). A literature review of interventions to reduce stress in doctors. *Perspectives in Public Health*, 140(1), 38–53. <https://doi.org/10.1177/1757913919833088>
- Marlina, M., Findyartini, A., & Widiasih, N. (2020). Validitas Isi Alat Ukur Burnout Staf Pengajar Fakultas Kedokteran di Indonesia. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.8.10921>.
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>
- Nabil, M. A., & Dewi, R. (2021). Fenomena Burnout Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 149–159. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1235>

- Nabila Khairunnisa Gilang Indryan, & Suhana. (2022). Pengaruh Beban Kerja terhadap Burnout pada Perawat Covid-19 di RSAU Dr. M. Salamun. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 310–318. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i1.1068>
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2017). Burnout Pada Dokter. *Journal Unair*, 32–42. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-pjsbb59449eadfull.pdf>
- Rizwan, A. S. M., & Akhter, S. (2021). Stress among Physicians Working in a Medical University Hospital. *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, 33(2), 110–117. <https://doi.org/10.9734/jammr/2021/v33i230814>
- Sana, N., Kainat, F., Fayaz, C., Aadil Ameer, A., Shoaib, W., Suhani, B., & Aiman, B. (2021). Comparison of level of mental stress between exercising and non-exercising undergraduate physical therapy students of LUMHS, Jamshoro. *Archives of Depression and Anxiety*, 7, 034–037. <https://doi.org/10.17352/2455-5460.000064>
- Tarukbua', Y. K., Panda, L., & Kawengian, V. (2013). Hubungan Antara Golongan Darah Dan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4615>
- Tee, M., Wang, C., Tee, C., Pan, R., Reyes, P. W., Wan, X., Anlacan, J., Tan, Y., Xu, L., Harijanto, C., Kuruchittham, V., Ho, C., & Ho, R. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Health in Lower and Upper Middle-Income Asian Countries: A Comparison Between the Philippines and China. *Frontiers in Psychiatry*, 11(February). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.568929>
- Yulianto, H. (2020). Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) Versi Bahasa Indonesia: Studi Validasi Konstruk pada Anggota Polisi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(1), 19–29. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.13329>