

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Istilah kesejahteraan psikologis dipopulerkan oleh Ryff dengan konsep yang berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar dengan tidak adanya penyakit fisik saja, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Ryff merumuskan konsep kesejahteraan psikologis yang merupakan integrasi dari beberapa teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsepsi mengenai kesehatan mental. Berdasarkan teori tersebut, Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki

tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan merasa baik secara psikologis. Ryff (1989) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman pribadinya. Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang *fully-functioning person*, pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda depresi (Ryff, 1995).

Berdasarkan uraian di atas, dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup

dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2013), pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Kemampuan individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif, yaitu:

a. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (1989) menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri sendiri mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif terhadap diri sendiri, dan mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

b. Hubungan Positif dengan Orang lain (*positive relation with others*)

Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai dimensi yang penting dalam konsep kesejahteraan psikologis. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan individu lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental, yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain menandakan bahwa ia kurang baik dalam dimensi ini.

c. Otonomi (*autonomy*)

Dimensi otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis.

d. Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini memiliki pengertian bahwa seseorang memiliki pemahaman yang sejalan dengan arah hidupnya, memiliki keyakinan mampu mencapai tujuan hidupnya dan merasa memiliki makna akan pengalaman hidup di masa lalu dan masa kini. Orang yang memiliki tujuan hidup akan lebih terarah hidupnya, merasa memiliki makna untuk hari ini dan kemarin, memegang keyakinan yang memberinya tujuan hidup, memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki tujuan hidup kurang memiliki makna terhadap hidupnya, kurang memiliki arah dan tujuan hidup, merasa tidak ada makna pada kehidupan yang lalu dan tidak memiliki keyakinan yang mampu memberinya tujuan hidup.

e. Perkembangan Pribadi (*personal growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan bahwa mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya, misal dengan keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan

tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.

f. **Penguasaan Terhadap Lingkungan (*environmental mastery*)**

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini, yaitu mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain sebagai berikut:

- a. Usia. Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami

peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerima dari selama usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

- b. Jenis Kelamin. Penelitian Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi. Hal ini dikarenakan kemampuan yang dimiliki wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan yang lebih baik dibanding pria. Keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Tidak mengherankan bahwa sifat-sifat stereotipe ini akhirnya terbawa oleh individu sampai beranjak dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni

dengan orang-orang disekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam dimensi hubungan positif karena ia dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain (Papalia, Olds & Feldman, 2008). Selain itu wanita lebih mampu mengeskpresikan emosi dengan bercerita kepada orang lain, dan wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibandingkan pria (Ryff & Keyes, 1995).

- c. Status Sosial Ekonomi. Penelitian Ryff dan Kologanya (1999) menjelaskan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan dapat memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula dan begitu sebaliknya (dalam Snyder & Lopez, 2002). Ryff (1999) juga menjelaskan bahwa status ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini (Deci & Ryan, 2001), dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan status sosial / kelas sosial yang

dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada kesejahteraan psikologis seseorang.

- d. Faktor Dukungan Sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquart & Sorenson, 2000). Sejalan dengan hal tersebut hubungan yang signifikan antar interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis (Bauer & Jones, 2002).
- e. Religiulitas. Ellison (1991) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketaan beragama dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan reliugilitas yang kuat menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami pengalaman traumatik. Penelitian ini didukung oleh penelitian Koenig, Kvale, Dan Farrel (1998) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, merasa lebih puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Penelitian ini dilakukan oleh (Walls & Zarit, 1991; Coe, 1992) bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

f. Kepribadian. Schumutte dan Ryff (1997) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) pada individu dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk kedalam kategori yang memiliki pribadi *ekstraversi*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi (Ryan & Deci, 2001).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis secara umum adalah kondisi sejahtera yang merupakan hasil penelitian terhadap pencapaian potensi-potensi diri pada saat ini, yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu . aspek-aspek yang penting untuk diperhatikan dalam kesejahteraan psikologis seseorang individu adalah penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, memiliki tujuan dan makna hidup

serta memiliki peranan akan pertumbuhan dan perkembangan kehidupan yang berkelanjutan.

B. Burnout

1. Pengertian Burnout

Istilah *burnout* pertama kali dikenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an. Ia adalah seorang ahli psikologis klinis pada lembaga pelayan sosial di New York yang menangani remaja yang bermasalah. Ia mengamati perubahan perilaku para sukarelawan setelah bertahun-tahun bekerja. Hasil pengamatannya ia laporkan pada sebuah jurnal psikologi profesional pada tahun 1973 yang disebut sebagai sindrom *burnout* (Farber, dalam Atik 2012). Menurutya para sukarelawan itu mengalami kelelahan mental, kehilangan komitmen dan penurunan motivasi seiring dengan berjalannya waktu. Freudenberger memberikan ilustrasi tentang apa yang dirasakan seseorang yang mengalami sindrom tersebut seperti gedung yang terbakar habis (*burned-out*). Suatu gedung yang pada mulanya berdiri megah dengan berbagai aktivitas di dalamnya, setelah terbakar yang tampak hanyalah kerangka luarnya. Demikian juga seseorang yang terkena *burnout*, dari luar segalanya masih terlihat utuh, namun di dalamnya kosong dan penuh masalah seperti gedung terbakar tadi.

Freudenberger (2010) mengatakan *burnout* merupakan gejala kelelahan emosional yang disebabkan tingginya tuntutan pekerjaan yang sering dialami individu yang bekerja pada situasi dimana dia harus melayani kebutuhan orang

banyak. Bernadin menggambarkan *burnout* sebagai suatu keadaan yang mencerminkan reaksi emosional pada orang yang bekerja pada bidang pelayanan kemanusiaan dan bekerja erat dengan masyarakat. Penderita *burnout* banyak dijumpai pada perawat manusia, guru dan pekerja di rumah sakit, pekerja sosial dan anggota polisi (dalam Andarika, 2004).

Siagian (2009) mengatakan *burnout* adalah suatu kondisi mental dan emosional serta kelelahan fisik karena stres yang berlanjut dan tidak teratasi. Sedangkan menurut Davis dan Newstrom (1985) mengatakan *burnout* adalah suatu situasi dimana sumber energy seseorang telah dikuras oleh stres yang berlebihan dan berkepanjangan atau suatu situasi dimana karyawan menderita kelelahan kronis, kebosanan, depresi dan menarik diri dari pekerjaan.

Menurut pengertian dari beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah gejala kelelahan emosional yang dialami individu akibat tingginya tuntutan pekerjaan yang monoton dimana pekerjaannya berhubungan dengan kebutuhan orang banyak yang ditandai dengan frustrasi, putus asa, tertekan, mudah marah dan tersinggung, bersikap kasar, menjauh dari lingkungan sosial, lelah fisik, lelah mental, konsep diri yang rendah dan gejala lainnya.

2. Aspek-Aspek *Burnout*

Aspek-aspek *burnout* meliputi:

1. Kelelahan Emosional. Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) mengatakan kelelahan emosional adalah suatu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa

tidak berdaya dan depresi. Kelelahan emosional ini dicirikan antara lain perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung, mudah marah tanpa alasan yang jelas.

2. Depersonalisasi. Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) mengatakan depersonalisasi adalah sikap kasar, menjaga jarak dengan penerimaan layanan, menjauhnya seseorang dari lingkungan sosial, cenderung tidak peduli dengan lingkungan serta orang-orang disekitarnya, kehilangan idealisme dan berpendapat negatif.
3. Penurunan hasrat pencapaian diri (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001). Hal ini disebabkan oleh perasaan bersalah karena telah member pelayanan yang tidak baik, sebagai pemberi layanan dituntut untuk selalu memiliki perilaku yang positif.

3. Faktor-faktor *Burnout*

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout* yaitu (Sihotang,2004):

a. Faktor Internal, meliputi:

- 1) Usia. Pekerja dibawah empat puluh tahun paling berisiko terhadap gangguan yang berhubungan dengan *burnout*. *Burnout* paling banyak dijumpai individu yang berusia muda, sebab pekerja usia muda dipenuhi harapan yang tidak realistik, seiring dengan bertambahnya usia pada umumnya individu menjadi lebih matang,

lebih stabil, lebih teguh sehingga memiliki pandangan yang realistis.

- 2) Jenis kelamin. Setiap jenis kelamin memiliki kekuatan dan kelemahan terhadap timbulnya *burnout*. Pria lebih rentan terhadap stres dan *burnout* dibandingkan wanita karena wanita lebih lentur dan secara emosional lebih mampu menangani tekanan yang besar.
- 3) Harga diri. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi rentan terhadap *burnout*, hal ini berkaitan dengan latar belakang pendidikan mereka. Individu dengan latar belakang pendidikan yang tinggi memiliki harapan yang idealis, sehingga ketika dihadapkan pada realitas bahwa terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan, muncullah kekecewaan serta kegelisahan yang dapat menimbulkan *burnout*.
- 4) Karakteristik kepribadian. Individu yang idealis dan antusias memiliki komitmen yang berlebihan dan melibatkan diri secara mendalam dipekerjaan akan merasa sangat kecewa ketika merasa imbalan dari usahanya tidak seimbang, mereka akan merasa gagal dan berdampak pada menurunnya kompetensi diri. Demikian juga dengan individu yang perfeksionis, yang selalu berusaha melakukan pekerjaan sampai sangat sempurna, yang selalu berusaha melakukan pekerjaan sampai sangat sempurna, akan sangat mudah frustrasi bila kebutuhan untuk tampil sempurna tidak

tercapai. Individu yang memiliki konsep diri yang rendah yakni tidak percaya diri dan memiliki penghargaan diri yang rendah pada umumnya dilingkupi oleh rasa takut gagal, tidak yakin, sehingga menjadi beban kerja yang berlebihan dan berdampak pada terkurasnya sumber diri.

b. Faktor Eksternal, meliputi:

- 1) Lingkungan kerja psikologis yang baik. Hubungan antar rekan sekerja yang buruk akan menimbulkan ketegangan emosional diantara para pekerja. Jika tidak ditangani maka individu menjadi tidak bersemangat untuk bekerja dan timbul keinginan untuk bolos kerja.
- 2) Kurangnya kesempatan untuk promosi. Apabila individu telah bekerja dengan menunjukkan kinerja yang baik tetapi tidak mendapatkan kesempatan untuk promosi, maka dapat menyebabkan individu mengalami kekecewaan bahkan merasa tidak dihargai serta merasakan sebagai sebuah kegagalan.
- 3) Imbalan yang diberikan tidak mencukupi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kekecewaan bagi individu yang berdampak pada penurunan pencapaian diri.
- 4) Kurangnya dukungan sosial dari atasan. Hal ini membuat individu merasa tidak nyaman, tidak diperhatikan dan tidak dihargai. Hal

tersebut dapat menjadi sumber emosional yang berpotensi menimbulkan *burnout*.

- 5) Tuntutan pekerjaan. Beban kerja yang berlebihan baik dari segi kuantitatif yang berupa jumlah pekerjaan, maupun dari segi kualitatif yaitu tingkat kesulitan pekerjaan yang baru ditangani, menyebabkan individu merasa adanya ketegangan emosional.
- 6) Pekerjaan yang monoton. Melakukan pekerjaan yang sama setiap hari akan menimbulkan kejenuhan bagi karyawan sehingga akan berpotensi menjadi *burnout*.

4. Dampak-dampak *Burnout*

Dampak *burnout* secara umum berpengaruh pada individu, orang lain dan orang terdekat, yakni:

- a. Menurut Maslach dkk (dalam Maslach dan Jackson, 1981), dampak *burnout* pada individu tampak secara fisik seperti penurunan kekebalan individu sehingga rentan terhadap penyakit antara lain demam dan sakit kepala. Sedangkan dampak secara psikis menyebabkan individu menilai dirinya rendah dan bila berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Mereka juga menarik diri dari kehidupan untuk mengatasi masalah. Sedangkan fungsi kognitif dapat menyebabkan penurunan dalam konsentrasi dan kemampuan pemecahan masalah.
- b. Menurut Maslach dkk (dalam Maslach dan Jackson, 1981), dampak *burnout* pada orang lain dirasakan oleh penerima layanan dan keluarga

dan perubahan sikap pemberi pelayanan. Sedangkan terhadap keluarga dapat mempengaruhi hubungan individu dengan keluarga sehingga konflik dengan keluarga meningkat, bahkan pada situasi tertentu dapat menyebabkan perceraian.

- c. Menurut Chermis (1995), *burnout* mempengaruhi efektifitas dan efesiensi orang yang mengalami *burnout*. Misalnya ketidakhadiran individu yang terlampau sering sehingga menghambat penerapan program pelayanan dan akhirnya terjadi pemborosan finansial.
- d. Menurut Muldary (1983), *burnout* mengakibatkan angka kehadiran kerja yang rendah, terjadinya penggantian kerja, sering beristirahat pada jam kerja. Saat pulang ke rumah sering terjadi percecokan dengan keluarga. Pekerja mengalami insomnia, penyalahgunaan obat-obatan, alkohol dan mudah mengalami psikosomatik. Dengan demikian, pekerja yang mengalami *burnout* menghabiskan waktu serta biaya yang tinggi baik instuisi maupun individu itu sendiri.

C. Hubungan *Burnout* dengan Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Menurut Ryff

dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Ryff (2013) bahwa status sosial ekonomi dan dukungan sosial juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis itu sendiri.

Sesepndapat dengan hal tersebut Ellison (1991) juga menyatakan bahwa religiulitas pada individu juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Schumutte dan Ryff (1997) juga menyatakan bahwa kepribadian juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Burnout berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Dimana biasanya *burnout* akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu. Menurut Cooper (dalam Atik, 2012) *burnout* sering muncul di dunia kerja dikarenakan rutinitas dan tekanan yang tinggi dalam kesehariannya. Aspek-aspek dari *burnout* itu sendiri meliputi kelelahan emosional (tertekan, putus asa, mudah marah dan tersinggung), depersonalisasi (kasar, menjaga jarak dengan lingkungan, tidak peduli, berpendapat negatif), penurunan hasrat pencapaian diri, kelelahan fisik (susah tidur, kurang nafsu makan, sakit kepala, letih), kelelahan mental (sinis, bersikap negative, merugikan diri sendiri, pekerjaan maupun organisasi), dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (perasaan yang kurang puas dengan hasil kerja sendiri, perasaan yang gagal dan merasa melakukan yang sia-sia).

Konsekuensi dari *burnout* yang berpotensi sangat serius bagi karyawan, klien dan lembaga-lembaga dimana mereka berinteraksi.

Berdasarkan penelitian Maslach dkk (dalam Maslach dan Jackson, 1981) mengatakan kelelahan dapat menyebabkan penurunan dalam kualitas dan pelayanan atau jasa yang disediakan oleh karyawan, terlihat pada faktor omset pekerjaan, absensi dan moral yang rendah.

Ketidakmampuan karyawan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan dapat merugikan perusahaan dimana mereka bekerja, sebab kesejahteraan psikologis yang menurun mengakibatkan penurunan kualitas pelayanan terhadap masyarakat, sehingga masyarakat terhadap instansi tersebut akan berkurang. Pada saat ini *burnout* juga menjadi masalah krusial di dunia kerja dan sering menghambat laju kerja dan membuat penurunan pada kesejahteraan psikologis pada individu yang merugikan perusahaan.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan asumsi yang telah dikemukakan, maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut “ Adanya hubungan antara *burnout* dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan.