



HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN DENGAN KEJADIAN BURNOUT

Alberto Taolin*, Suharmanto, Sutarto

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng,
Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia

[*taolinalberto@gmail.com](mailto:taolinalberto@gmail.com)

ABSTRAK

Burnout dapat menjadi masalah karena munculnya sindrom patologis yang disebabkan stres berkepanjangan yang berdampak pada kelelahan fisik maupun emosi sehingga muncul perilaku maladaptif. *Burnout* dapat dipengaruhi oleh tipe kepribadian. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian dengan kejadian *burnout* melalui analisis artikel nasional dan internasional. Peneliti mendapatkan artikel sebanyak 37 artikel, tahun 2010-2022 dari Pubmed, NCBI dan *Google Scholar* sebanyak 12 artikel yang memenuhi kriteria. Peneliti menggunakan kata kunci “tipe kepribadian” dan “*burnout*”. Artikel kemudian dirangkum, dilakukan analisis dan diinterpretasikan. Hasil penelitian mendapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi *burnout* antara lain adalah tipe kepribadian, seperti kepribadian introvert.

Kata kunci: *burnout*; introvert; tipe kepribadian

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY WITH BURNOUT

ABSTRACT

Burnout can be problem because a pathological syndrome caused by prolonged stress that causes physical and emotional exhaustion which in turn causes maladaptive behavior. This literature study aims to determine the type of personality behavior that can have an impact on burnout through national and international journals. Researchers got 37 articles of articles, from 2010-2022 from Pubmed, NCBI and Google Scholar with 12 articles that meet the requirements. Researcher use keywords “personality type” and “burnout”. The article is then analyzed and interpreted by summarizing the results of the research. The results of the study found that the factors that influence burnout include personality type, namely introvert.

Keyword: *burnout*; introvert; personality

PENDAHULUAN

Burnout adalah seseorang atau sesuatu yang telah mencapai batasnya karena kekurangan energi (Boni *et al.*, 2018). Menurut Maslach (2015), *burnout* merupakan sebuah sindrom patologis yang disebabkan adanya stres berkepanjangan sehingga menyebabkan kelelahan fisik maupun emosi yang pada akhirnya menimbulkan perilaku maladaptif pada penderitanya. Perilaku maladaptif pada penderita *burnout* dapat mengakibatkan hilangnya motivasi dan hubungan sosial yang merenggang, selain itu juga dapat berdampak pada pencapaian prestasi yang menurun diakibatkan oleh perasaan tidak percaya diri atau tidak kompeten yang dialami penderita (Maslach, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Shaqiena (2020), pada kriteria *burnout* 3 dimensi (*exhaustion*, *cynicism* dan *inefficacy*) didapatkan 20.8% mahasiswa tingkat IV mengalami *burnout*, 18.7% pada tingkat III, 14.4% pada tingkat II dan I. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna akan kejadian *burnout* antara mahasiswa program studi pendidikan dokter tahap sarjana tingkat I sampai tingkat IV, namun dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa tingkat IV memiliki kejadian *burnout* tertinggi (Shaqiena, 2020).

Burnout pada mahasiswa kedokteran disebabkan karena adanya stres yang berlangsung secara terus-menerus (Ubaidi, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Ossai (2019), tingginya kejadian *burnout* pada mahasiswa kedokteran mencapai 51,9%. Berdasarkan hasil penelitian terbaru yang dilakukan Santi (2020) pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, didapatkan prevalensi *burnout* sebanyak 92 orang (40%) mengalami *burnout* dan 138 orang (60%) tidak *burnout*.

Penelitian telah menunjukkan bahwa kejadian *burnout* memiliki setidaknya beberapa gejala kelelahan yang dapat menyebabkan efek negatif pada mahasiswa kedokteran yang tidak hanya mengganggu proses belajar mengajar tetapi juga menyebabkan kantuk, kelelahan, gangguan makan, migrain, ketidakstabilan emosi, dan bahkan penggunaan obat-obatan terlarang. Hal yang dapat mempengaruhi kejadian *burnout* mahasiswa pendidikan kedokteran dibagi menjadi tiga faktor utama yaitu faktor pribadi, faktor pendidikan, dan faktor di luar pendidikan. Faktor pribadi yang dapat mempengaruhi kejadian *burnout* yaitu persepsi diri yang buruk tentang kesehatan, sikap tidak optimis, perasaan tidak cocok sebagai mahasiswa kedokteran. Faktor pendidikan yang berpengaruh terhadap kejadian *burnout* yaitu, terlalu lama waktu di kampus, perasaan tidak puas sebagai mahasiswa kedokteran, tidak ada motivasi untuk belajar. Sedangkan faktor di luar pendidikan yaitu, cukup jarang menghabiskan waktu bersama keluarga, kurangnya waktu luang dan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa (Boni *et al.*, 2018). Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan, tipe kepribadian juga turut berpengaruh terhadap kejadian *burnout* (Almeida *et al.*, 2016; Boni *et al.*, 2018; Maslach *et al.*, 2016). Hal ini juga dikemukakan oleh Bridgeman (2017), menyatakan bahwa tipe kepribadian pada mahasiswa kedokteran termasuk dalam aspek yang berkontribusi pada tingginya kejadian *burnout*.

Salah satu teori tentang tipe kepribadian yaitu teori tipe kepribadian menurut Carl Gustav Jung. Pada *Jung personality* kepribadian dibagi menjadi dua kelompok yaitu: kepribadian *extrovert* dan kepribadian *introvert* (Guilford, 1930). Seorang *introvert* dapat didefinisikan sebagai seseorang yang mendapatkan energi mereka dari mereka sendiri, memiliki waktu untuk mereka sendiri. Seseorang yang *introvert* mungkin tampak menarik diri dan pemalu, meskipun hal ini tidak selalu terjadi. *Ekstrovert* mungkin ingin mencari interaksi sosial sebanyak mungkin karena dengan cara inilah mereka merasa lebih bersemangat. Menurut perkiraan, *ekstrovert* melebihi jumlah *introvert* sekitar tiga banding satu. *Ekstroversi* bukanlah sifat semua-atau-tidak sama sekali; itu sebenarnya sebuah kontinum dan beberapa orang mungkin sangat *ekstrovert* sementara yang lain tidak (Ulya, 2016; Widiyanti dan Herdiyanto, 2013).

Hasil penelitian Azizah (2016), menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* lebih banyak yang mengalami stres tingkat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Hal ini juga dikemukakan oleh Enggasari (2008) bahwa hubungan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya perbedaan yang signifikan dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian *introvert*. Studi literatur ini bertujuan mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dengan kejadian *burnout*.

METODE

Studi ini menggunakan penelusuran pada artikel dari jurnal nasional serta internasional. Artikel yang digunakan 2010-2022, sebanyak 37 artikel dan 12 artikel yang memenuhi syarat. Database yang digunakan antara lain adalah Pubmed, NCBI dan *Google Scholar*

dengan kata kunci “tipe kepribadian” dan “*burnout*”. Peneliti membuat ringkasan yang kemudian menganalisis serta menginterpretasikan hasilnya.

HASIL

Definisi

Burnout adalah sindrom patologis akibat stres yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosi yang akhirnya muncul perilaku maladaptif, yang dapat menghilangkan motivasi serta interaksi sosial yang merenggang. *Burnout* juga dapat berakibat pada pencapaian prestasi yang menurun karena adanya perasaan tidak percaya diri atau tidak kompeten (Maslach, 2015).

Faktor Resiko

Faktor yang dapat memengaruhi kejadian *burnout* adalah tipe kepribadian. Tipe kepribadian merupakan keseluruhan perasaan, pola pikiran serta perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya. Tipe kepribadian dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial serta budaya.

Penyebab

Kejadian *burnout* dapat dikelompokkan menjadi 3 faktor utama yaitu faktor pribadi, pendidikan dan non-pendidikan. Faktor pribadi meliputi persepsi diri yang buruk terkait kesehatan, tidak optimis, tidak cocok dengan bidangnya. Faktor pendidikan antara lain durasi yang lama di kampus, ketidakpuasan sebagai mahasiswa, motivasi yang rendah untuk belajar. Faktor non-pendidikan antara lain waktu yang tersita, waktu luang yang sedikit, minim aktivitas fisik (Boni *et al.*, 2018). Faktor tipe kepribadian turut mempunyai pengaruh pada *burnout* (Almeida *et al.*, 2016; Boni *et al.*, 2018; Maslach *et al.*, 2016). Bridgeman (2017), juga menyatakan bahwa tipe kepribadian pada mahasiswa kedokteran adalah aspek yang berkontribusi pada tingginya angka kejadian *burnout*.

PEMBAHASAN

Penelitian terdahulu mendapatkan hasil bahwa tipe kepribadian introvert berpengaruh secara positif signifikan terhadap kejadian *burnout*. Sebagian besar orang yang memiliki tipe kepribadian introvert yang berada pada kategori kuat dan sebagian besar orang merasakan *burnout* yang berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, kecenderungan tipe kepribadian introvert memiliki pengaruh terhadap *burnout* (Atia dan Soetjiningsih, 2019). Seorang yang introvert adalah orang dengan kualitas tipe kepribadian yang dikenal sebagai introversi, yang berarti bahwa mereka merasa lebih nyaman berfokus pada pikiran dan ide-ide batin mereka, daripada apa yang terjadi secara eksternal. Mereka menikmati menghabiskan waktu hanya dengan satu atau dua orang, daripada kelompok besar atau orang banyak.

Penelitian lain mendapatkan bahwa orang dengan tipe kepribadian introvert lebih rentan mengalami *burnout* dibandingkan orang dengan tipe kepribadian ekstrovert (Ambarita, 2020). Penelitian mendapatkan ada hubungan positif dan signifikan antara tipe kepribadian introvert dengan kejadian *burnout* (Khamndiniyati, 2017). Ketika mendengar kata introvert, kita mungkin memikirkan seseorang yang pemalu atau pendiam dan lebih suka menyendiri. Sementara itu mungkin benar untuk beberapa introvert, ada lebih banyak tipe kepribadian ini. Istilah introvert dan ekstrovert diperkenalkan pada tahun 1920-an. Kedua tipe kepribadian ini mengurutkan orang kedalam bagaimana mereka mendapatkan atau menghabiskan energi mereka. Introvert, beralih ke pikiran mereka sendiri untuk mengisi ulang, sementara ekstrovert mencari orang lain untuk kebutuhan energi mereka.

Para ilmuwan tidak tahu pasti apakah ada penyebab introversi atau ekstroversi. Apa yang mereka ketahui adalah otak kedua tipe kepribadian bekerja sedikit berbeda satu sama lain. Para peneliti telah menemukan bahwa introvert memiliki aliran darah yang lebih tinggi ke lobus frontal mereka daripada ekstrovert. Bagian otak ini membantu mengingat sesuatu, memecahkan masalah, dan merencanakan ke depan. Otak introvert juga bereaksi berbeda terhadap dopamin daripada otak ekstrovert. Itu adalah bahan kimia yang mengaktifkan bagian otak yang mencari hadiah dan kesenangan. Introvert dan ekstrovert memiliki jumlah bahan kimia yang sama, tetapi otak ekstrovert mendapatkan gebrakan yang bersemangat dari pusat penghargaan mereka. Introvert, di sisi lain, cenderung hanya merasa lelah karenanya (Khamndiniyati, 2017)..

Studi tentang *big five personality* mendapatkan adanya pengaruh tipe kepribadian terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa kedokteran yang dapat menyebabkan pengaruh negatif apabila tidak segera diatasi. Analisis mendapatkan bahwa ada perbedaan tingkat *burn out* ditinjau dari gaya kepribadian *influence*, *dominance*, *compliance* dan *steadiness*. Responden yang mempunyai kepribadian *steadiness* memiliki tingkat *burn out* sedang dan responden dengan kepribadian *influence*, *dominance* dan *compliance* memiliki tingkat *burn out* pada kriteria rendah (Mufida, 2018).

Big five personality merupakan lima ciri kepribadian inti. Bukti teori ini telah berkembang selama bertahun-tahun. *Big five personality* adalah kategori ciri kepribadian yang luas. Meskipun ada banyak literatur yang mendukung model kepribadian lima faktor ini, para peneliti tidak selalu setuju pada label yang tepat untuk setiap dimensi. Penting untuk diketahui bahwa masing-masing dari lima faktor kepribadian mewakili rentang antara dua ekstrem. Misalnya, ekstrasversi mewakili kontinum antara ekstrasversi ekstrem dan introversi ekstrem. Di dunia nyata, kebanyakan orang berbaring di suatu tempat di antara dua ujung kutub setiap dimensi (Mufida, 2018).

Penelitian mendapatkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara ketangguhan (*hardiness*) dengan *burnout*. Semakin tinggi *hardiness*, maka *burnout* semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, maka semakin tinggi tingkat *burnout* (Indraswari dan Desiningrum, 2019). Penelitian lain mendapatkan adanya hubungan antara kepribadian *conscientiousness* dengan *burnout* dan memiliki hubungan pada performa kerja (Syakarofath, 2020).

Hardiness atau ketangguhan adalah sifat pribadi yang menyesuaikan cara individu mengatasi situasi stres dan membantu mereka untuk mengubah situasi stres menjadi peluang untuk meningkatkan kinerja, kepemimpinan, kesehatan dan mental pertumbuhan. Individu yang tahan banting tinggi cenderung mengambil situasi stres dan tidak diinginkan pengalaman sebagai aspek alami kehidupan. Dari pada menangkap posisi ini sebagai situasi yang mengancam, semua orang menganggapnya sebagai peluang untuk tantangan. Orang-orang ini merasa lebih berkomitmen untuk pekerjaan dan kehidupan mereka dan percaya pada kemampuan mereka untuk melaksanakan kontrol atas hidup mereka dan mengevaluasi stres situasi sebagai peluang potensial untuk perubahan.

Ketangguhan memberikan keberanian dan motivasi menggunakan dukungan sosial dan perawatan kesehatan. Konfrontasi adalah sikap yang digunakan orang untuk menghadapi masalah. Rentang masalah yang lebih luas dipertimbangkan dalam koping transformasional dan ancaman diubah menjadi peluang melalui harapan penilaian dari isu-isu. Individu memperkuat hubungan mereka dengan kerabat mereka melalui sosial

dukungan dan dengan dorongan dan kemajuan yang diterima dari kerabat, individu mungkin merasa seolah-olah peristiwa stres kurang mengancam (Syakarofath, 2020).

Penelitian lain mendapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan kepribadian terhadap *burnout* (Utomo, 2018). Dimensi *burnout* yang dikenal sebagai *burnout* emosional adalah satu-satunya prediktor terbaik kesehatan umum pada profesional perawatan kesehatan. *Burnout* emosional menyumbang lebih dari sepertiga dalam kesehatan umum (tiga kali jumlah varians yang disebabkan oleh dua dimensi *burnout* lainnya). Selanjutnya, *burnout* emosional memprediksi kesehatan umum lebih baik daripada skor total *burnout* saja. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menganggap kelelahan emosional sebagai dimensi inti dari *burnout*.

Dukungan sosial memediasi efek negatif dari *burnout* pada kesehatan umum baik profesional kesehatan pria dan wanita. Ini adalah efek kuat yang ditemukan untuk tiga dimensi *burnout* (meskipun kelelahan emosional adalah dimensi inti dalam hal dampaknya terhadap variabilitas kesehatan secara umum). Secara khusus, lebih dari 25% dari variabilitas gejala kecemasan dan disfungsi sosial dicatat oleh tingkat kelelahan yang dilaporkan. Diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami sepenuhnya bagaimana dukungan sosial melindungi kesehatan profesional perawatan kesehatan (Utomo, 2018)..

SIMPULAN

Hasil penelitian mendapatkan bahwa tipe kepribadian mempunyai pengaruh terhadap tingginya kejadian *burnout*. Tipe kepribadian yang paling banyak mempunyai pengaruh terhadap *burnout* antara lain adalah tipe kepribadian introvert.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida GC, Souza HR, Almeida PC, Almeida BC, Almeida GH. 2016. The prevalence of *burnout* syndrome in medical students. *Arch Clin Psychiatry*. 43(1):6–10.
- Ambarita, T. F. A. (2017). Perbedaan *Burnout* antara tipe kepribadian introvert dan tipe kepribadian ekstrovert pada perawat di ruangan Critical Care. *Generasi Kampus*, 6(2).
- Asih, F., & Trisni, L. (2015). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan *burnout* pada perawat gawat darurat di Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum. *Psikodimensia*, 14(1), 11-23.
- Atia, Y. S. D., & Soetjningsih, C. H. (2020). *Burnout* dan kaitannya dengan tipe kepribadian introvert. *Psycho Idea*, 18(1), 8-15.
- Azizah, YN. 2016. Perbedaan antara tipe kepribadian ekstrovert dan intovert dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas hukum universitas muhammadiyah surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Boni RAdS, Paiva CE, Oliveira MA, Lucchetti G, Fregnani JHTG, Paiva BSR. 2018. *Burnout* among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *Plos One*. 13(3). doi:10.1371/journal.pone.0191746
- Gusnita, R., Herawati, H., & Rifa, D. (2014). Pengaruh Stressor Dan Tipe Kepribadian Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Pada Kantor Akuntan Publik Di Padang Dan Pekanbaru. *Abstract of Undergraduate Research, Faculty of Economics, Bung Hatta University*, 4(1).

- Indraswari, D., & Ningrum, D. R. (2014). Hubungan antara hardiness dengan *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Batang. *Jurnal Empati*, 3(1), 37-46.
- Maharani, E. P. (2019). *Burnout* Ditinjau Dari Tipe Kepribadian The Big Five Pada Karyawan PT. Mandiri Utama Finance Semarang (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Mufida, S. (2012). Perbedaan burn out ditinjau dari gaya kepribadian dominance, influence, steadiness, dan compliance. *Journal of social and industrial Psychology*, 1(1).
- Muniroh, W. (2014). Perbedaan *Burnout* Pada Guru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Riatiningsih, L. (2009). Perbedaan *burnout* pada perawat berkepribadian introvert dan ekstrovert di Rumah Sakit Umum Dr. Saiful Anwar Malang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Santi, K. (2020). Pengaruh Big Five Personality Dengan Kejadian *Burnout* Pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(1), 64-70.
- Setyowati, L., Fahiroh, S. A., & Resmadewi, R. (2022). Perbedaan Tingkat *Burnout* Ditinjau Dari Kepribadian Pada Guru Inklusi Di Sekolah Dasar Inklusi Surabaya. *Archetype*, 4(2).
- Syakarofath, N. A. (2019). *Burnout* dan Dimensi Kepribadian Conscientiousness terhadap Performansi Kerja Karyawan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-8.
- Utomo, A. B. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan kepribadian terhadap *burnout* pada karyawan (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2017).
- .