

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 *Mindfulness*

2.1.1 Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness merupakan pemusatan kesadaran pada keadaan saat ini, menerima keadaan tersebut, dan tidak menilai pengalaman yang dialami baik atau buruk (Baer, 2003). *Mindfulness* pertama kali diperkenalkan oleh Kabat-Zinn yang menjelaskan bahwa *mindfulness* memungkinkan kita untuk terhubung dengan diri kita sendiri, sehingga kita dapat mengenali pikiran dan perasaan kita secara langsung untuk mengatasinya. Secara singkat, Kabat-Zinn (2003) menjelaskan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi terungkapnya pengalaman, dari waktu ke waktu. Dari definisi yang dijelaskan di atas, terdapat tiga hal penting yang disoroti pada *mindfulness*.

Pertama adalah kesadaran yang berfokus pada saat ini. Kabat-Zinn (2002) pada tulisannya mengenai meditasi menjelaskan bahwa hal tersebut melibatkan pemantauan peristiwa sensorik dan mental dari waktu ke waktu seorang diri. Kesadaran yang berfokus pada saat ini membuat pikiran seseorang terfokus pada objek perhatian. Keadaan tersebut membuat pikiran kita selaras dengan apa yang kita rasakan saat ini dan tidak memikirkan masa lalu atau masa depan (Weiss and Hickman, 2013).

Kedua adalah memperhatikan saat ini, di mana praktisi memperhatikan aspek somatik (sensasi - penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan) untuk mengembangkan perhatian yang diatur sendiri secara terus menerus (Kuan, 2012).

Ketiga adalah ekspresi kesadaran terbuka, non-reaktif (Weick & Putnam, 2006), dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Selama pelatihan *mindfulness*, perhatian non-menghakimi dipraktikkan melalui eksplorasi diri dalam aktivitas sehari-hari (Schmidt, 2011). *Mindfulness* melibatkan penerimaan. Artinya kita memperhatikan pikiran dan emosi kita tanpa menghakiminya tanpa misalnya percaya bahwa terdapat cara yang benar atau salah saat berpikir atau pada saat tertentu (Kabat-Zinn, 2003).

2.1.2 Dimensi *Mindfulness*

Baer, *et al.* (2006) menjelaskan mengenai lima dimensi *mindfulness*.

1. Kemampuan mengobservasi (*observing*), yaitu kemampuan memperhatikan pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi, emosi, suara, aroma dan pengamatan.
2. Kemampuan mendeskripsikan (*describing*), yaitu mengacu pada pengalaman internal yang diungkapkan dengan kata-kata.
3. Bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), yaitu perilaku secara sadar yang dilakukan di sini dan saat ini.
4. Sikap tanpa penilaian (*non judging*), yaitu mengacu pada sikap non evaluatif terhadap pikiran dan perasaan.
5. Sikap non-reaktif (*non reactivity*), yaitu adanya keselarasan antara pikiran dan perasaan.

2.1.3 Pengaruh *Mindfulness*

Mindfulness membawa berbagai efek psikologis yang positif termasuk peningkatan kesejahteraan (*subjective well-being*), mengurangi gejala psikologis dan reaktivitas emosional, dan meningkatkan regulasi perilaku (Keng, *et al.*, 2011). *Mindfulness* juga ditemukan memiliki pengaruh baik pada hal kualitas tidur dan durasi tidur (Hülshager *et al.*, 2014). Hubungan yang signifikan ditemukan antara *mindfulness* dan *self-control* (Wittmann *et al.*, 2014) dan *self-compassion*

(Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Penelitian lain menyebutkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku etis (Kalafatoğlu & Turgut, 2017). Selama COVID-19, praktik meditasi dan *mindfulness* menjadi pelengkap pengobatan dan merupakan metode yang menguntungkan dan berbiaya rendah untuk memberikan dukungan dan berpotensi mengurangi kecemasan, depresi, dan *pain scores* (Behan, 2020). Studi lain juga membuktikan bahwa responden penelitian yang secara teratur berlatih *mindfulness* cenderung melaporkan *burnout* yang lebih rendah (Charoensukmongkol, 2013).

Bagi pelajar atau mahasiswa Barragán, Lewis, dan Palacio (2007) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus dan mempertahankan atensi, mampu mengikuti stimulus dengan cermat, dan mengelola gangguan yang dihadapi. Ostafin, *et al*, (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan *self-regulation* dengan mengubah cara kita memproses rangsangan eksternal dan internal, memungkinkan kita untuk menetapkan tujuan diri dengan lebih baik, dan berperan dalam menangani gejala dan perilaku bermasalah.

2.2 *Academic Burnout*

2.2.1 Pengertian *Burnout*

Burnout, sering kali digambarkan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian individu (Maslach, *et al*, 1997). WHO secara resmi mengakui *burnout* sebagai masalah nyata dengan memasukkannya ke dalam daftar *International Classification of Diseases* (ICD-11) yang membuat seseorang bisa didiagnosis kelelahan bekerja dan mengajukan klaim asuransi kesehatan. Meski demikian, WHO berhati-hati dengan tidak menyebut *burnout* sebagai kondisi medis (*medical condition*) dan mendefinisikannya sebagai sindrom yang dikonseptualisasikan sebagai akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola (WHO, 2019).

Burnout adalah reaksi umum yang terjadi dan banyak orang mengalaminya. *Burnout* juga tidak hanya datang dari pekerjaan, tapi juga bisa muncul dari hubungan asmara (Asatryan, 2018). Fenomena *burnout* juga tidak dibatasi pada domain pekerjaan tertentu seperti perawatan kesehatan, pendidikan, dan pekerjaan sosial namun telah meluas ke semua jenis profesi dan kelompok pekerjaan (Schaufeli, 2002). *Burnout* terjadi karena *reward* yang kita dapatkan dari pekerjaan atau hubungan tidak cukup untuk menebus semua usaha yang telah dilakukan. *Balancing act*. Ketidakseimbangan antara usaha (*efforts*) dan penghargaan (*reward*) berkaitan dengan berkurangnya *well-being* yang terkait dengan pekerjaan (Wolter *et al*, 2019). *Burnout* bukan hanya masalah individu yang saat ini diperburuk akan adanya COVID-19, namun juga masalah budaya. Perlakuan yang tidak adil di tempat kerja, beban kerja yang tidak dapat diatur, tekanan yang tidak masuk akal, dan kurangnya komunikasi dan dukungan memengaruhi pekerja selama bertahun-tahun (Gallup, 2020). Hal tersebut diperparah dengan adanya sistem remot atau jarak jauh selama pandemi berlangsung.

Dimensi *burnout* dijelaskan oleh Maslach, *et al*, (2001) yaitu *Exhaustion* (kelelahan) baik secara emosional atau fisik, *Cynicism* (sinisme) atau perasaan sinis yang membuat seseorang mengambil sikap dingin dan berjarak terhadap tugas dan orang-orang disekitarnya, dan *inefficacy* (ketidakefektifan) atau perasaan tidak mampu dan menghasilkan menurunnya kualitas serta kuantitas tugas yang ia miliki.

2.2.2 Pengertian *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan istilah yang pertama kali diusulkan oleh Neuman (1990). *Academic burnout*, merupakan perasaan lelah (*burnout*) yang disebabkan oleh tuntutan studi dan kegiatan akademik lainnya (Schaufeli, *et al.*, 2002) yang ditandai oleh rasa kelelahan, sinisme terhadap makna, dan perasaan tidak mampu di sekolah (Salmela-Aro, *et al*, 2009). Yang (2004) mendefinisikan

student burnout sebagai "Pelajar yang berada dalam proses pembelajaran, karena *course stress*, *course load*, atau faktor psikologis lainnya menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah”.

Pada penjelasan *burnout*, istilah ini pada awalnya hanya digunakan pada lingkungan pekerjaan. Meskipun peserta didik tidak bekerja dalam lingkungan akademisi sebagai karyawan, namun dari sudut pandang psikologis, kegiatan belajar mengajar mereka dapat dianggap sebagai "pekerjaan" (Salmela-Aro, *et al*, 2008). Para pelajar harus menghadiri sesi-sesi yang telah ditetapkan waktunya, melakukan serangkaian tugas, dan dituntut untuk berhasil dalam ujian dan mendapatkan skor yang baik. *Academic burnout* perlu diperhatikan baik oleh para orang tua dan tenaga pendidik karena berdampak negatif terhadap kesehatan mental pelajar (Eslami, 2011).

2.2.3 Dimensi *Academic Burnout*

Salmela-Aro & Näätänen (2009) menyatakan *academic burnout* dapat dikonseptualisasikan dalam tiga dimensi:

1. Kelelahan emosional (*Emotional Exhaustion*), mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi.
2. Sinisme terhadap makna (*Cynicism*), mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap makna atau tujuan studi.
3. Perasaan tidak mampu (*Personal Inadequacy*), mengacu pada menurunnya keyakinan akademik.

2.2.4 Faktor yang Memengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Maslach (2003), faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* ada tiga yaitu:

1. Jenis Kelamin. Secara umum terdapat kesamaan pengalaman burnout baik pada pria maupun wanita, dengan perbedaan bahwa pria mengalami

burnout yang lebih sedikit dibandingkan wanita. Data lain menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung lelah secara emosional daripada pria. Sementara itu, pria rentan terhadap perasaan depersonalisasi dan sinisme. Studi lain menunjukkan bahwa pria memiliki skor rata-rata lebih tinggi daripada wanita untuk kelelahan emosional dan depersonalisasi (Pourghaz, *et al.*, 2011).

2. Usia. Terdapat hubungan antara usia dan *burnout*. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang lebih muda lebih rentan terhadap *burnout* daripada orang tua. Kemampuan orang yang lebih tua untuk bekerja lebih baik mengatasi risiko awal kelelahan daripada orang yang lebih muda. Ini karena orang yang lebih tua lebih stabil dan matang secara mental.
3. Kepribadian. *Burnout* tidak terjadi pada semua orang, tetapi berhubungan dengan sifat-sifat penting seperti kepribadian seseorang, kualitas mental, emosional, dan sosial seseorang. Aspek sosial seperti gaya interpersonal, metode pemecahan masalah, ekspresi, kontrol emosional, dan juga konsep diri. Hal-hal tersebut adalah aspek kepribadian yang memengaruhi, apakah seseorang mengalami *burnout* atau tidak.

2.2.5 Gejala atau Karakteristik *Academic Burnout*

Karakteristik *burnout* menurut Baron dan Greenberg (dalam Rahman, 2007), yaitu:

1. Kelelahan fisik yang ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan.
2. Kelelahan emosional, ditandai dengan depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam tugasnya, mudah marah serta cepat tersinggung
3. Kelelahan mental, ditandai dengan bersikap sinis terhadap orang lain, bersikap negatif terhadap orang lain, cenderung

merugikan diri sendiri, tugas, organisasi dan kehidupan pada umumnya.

4. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, ditandai dengan tidak pernah puas terhadap hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang memuaskan.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (dalam Rahman, 2007) Penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, yaitu:

1. Kelelahan fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis.
2. Kelelahan Emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, tidak berdaya.
3. Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, merasa tidak berharga.

2.2.6 Pengaruh *Academic Burnout*

Sindrom *academic burnout* mirip dengan yang terjadi pada karyawan yang dapat menyebabkan ketidakhadiran yang lebih tinggi, motivasi yang lebih rendah untuk melakukan pekerjaan yang diperlukan, dan persentase dikeluarkan dari pekerjaan lebih tinggi (Meier dan Schmeck, 1985). Seseorang dengan *academic burnout* biasanya memiliki gejala seperti kecemasan atas *content* pada mata pelajaran atau mata kuliah, ketidakmampuan untuk terus menghadiri kelas, tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas, merasa tidak berarti dalam kegiatan kelas, merasa tidak mampu untuk belajar pelajaran dan akhirnya putus pengalaman belajar (Naami, 2009). Jelas terlihat bahwa *academic burnout* berpengaruh signifikan negatif terhadap pembelajaran dan aktivitas akademik.

2.3 Boredom Proneness

2.3.1 Definisi *Boredom*

Boredom dalam psikologi dapat dianggap sebagai pengalaman afektif permanen (berupa *trait*, merupakan atribut kepribadian atau sifat individu yang merupakan bawaan) dan afektif sementara (berupa *state*, *boredom* dapat muncul sebagai reaksi berdasarkan situasi tertentu yang bersifat sementara) (Daniels, *et al.*, 2015). Terdapat dua klasifikasi *trait boredom*, yaitu *external boredom proneness* yang berkaitan dengan tidak menariknya lingkungan dan *internal boredom proneness* yang mengacu pada individu yang mengalami kesulitan dalam melibatkan hal-hal yang harus dilakukan (Macklem, 2015).

2.3.2 Definisi *Boredom Proneness*

Boredom proneness adalah kecenderungan seseorang mengalami kebosanan (Farmer & Sundberg, 1986) namun, karakterisasi *Boredom proneness* lebih luas daripada hanya mencerminkan sifat kepribadian atau *trait* karena *boredom proneness* juga mewakili frekuensi pengalaman, mengingat bahwa seseorang mungkin mengalami *boredom* lebih sering atau lebih sedikit dari satu konteks ke konteks lainnya (misalnya, sebelum dan selama *lockdown* karena pandemi) (Fahlman, *et al.*, 2013; Tam, *et al.*, 2021). Hal tersebut menjelaskan bahwa kondisi pandemi dan *pembelajaran daring* dapat memicu seseorang mengalami *boredom proneness*.

2.3.3 Dimensi *Boredom Proneness*

Farmer & Sundberg (1986) memaparkan 2 (dua) dimensi *boredom proneness*, yaitu:

- (1) Stimulasi eksternal (*external stimulation*), merupakan kebutuhan seseorang akan suatu hal yang menarik, perubahan, dan tantangan yang tidak dipenuhi oleh lingkungan.

(2) Stimulasi internal (*internal stimulation*), merupakan ketidakmampuan seseorang membuat dirinya tertarik dan terhibur.

2.3.4 Pengaruh *Boredom Proneness*

Boredom proneness memberikan dampak pada individu sehingga individu kurang bersemangat dan tidak dapat menemukan tujuan tentang apa yang dia lakukan (van Tilburg & Igou, 2012), memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk terlibat dan menikmati apa yang dia pikirkan (Seib and Vodanovich, 1998), melemahkan kemampuan dalam melakukan *mindfulness* karena *trait* dan *state* boredom berasosiasi dengan kegagalan dalam melakukan atensi yang berkelanjutan (Hunter, & Eastwood, 2018), dan dapat memicu seseorang mengalami *burnout* karena berkaitan dengan sikap sinis dalam melakukan *improvement* dalam diri (Montero-Marín, *et al*, 2009).

2.3.5 Pembelajaran daring dan *Boredom Proneness*

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kebosanan dengan *pembelajaran daring* setelah dua minggu pertama belajar dari rumah (Irawan, *et al*, 2020). Terhitung sejak maret 2020, pandemi dan *pembelajaran daring* telah berjalan hampir dua tahun.

2.5 Hipotesis Penelitian

Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini, yaitu *Boredom proneness* berpengaruh terhadap hubungan *Mindfulness* dan *Academic burnout* sebagai variabel mediasi.

2.6 Kerangka Berpikir

Diberlakukannya pembelajaran daring selama pandemi memberikan dampak psikologis tidak terkecuali pada kondisi *well-being* mahasiswa. Untuk mampu beradaptasi pada situasi yang baru (pembelajaran secara total dilakukan

secara daring dan situasi karantina), salah satu usaha yang direkomendasikan para peneliti terdahulu pada mahasiswa adalah praktik *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan pemusatan kesadaran pada keadaan saat ini, menerima keadaan tersebut, dan tidak menilai pengalaman yang dialami baik atau buruk (Baer, 2003).

Barragán, Lewis, dan Palacio (2007) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* pada mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus dan mempertahankan atensi, mampu mengikuti stimulus dengan cermat, dan mengelola gangguan yang dihadapi. Ostafin, *et al.*, (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan *self-regulation* dengan mengubah cara kita memproses rangsangan eksternal dan internal, memungkinkan kita untuk menetapkan tujuan diri dengan lebih baik, dan berperan dalam menangani gejala dan perilaku bermasalah. Hal yang tidak kalah penting mengenai penerapan *mindfulness* selama pandemi adalah *mindfulness* dapat menjadi pelengkap pengobatan, metode yang menguntungkan, dan berbiaya rendah untuk memberikan dukungan dan berpotensi mengurangi kecemasan, depresi, dan *pain scores* (Behan, 2020).

Maka dari itu, *mindfulness* juga dapat berpengaruh pada salah satu masalah yang mungkin dialami mahasiswa selama masa pembelajaran daring, yaitu *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan perasaan lelah (*burnout*) yang disebabkan oleh tuntutan studi dan kegiatan akademik lainnya (Schaufeli, *et al.*, 2002) yang ditandai oleh rasa kelelahan secara emosional terhadap kegiatan akademis, rasa sinis terhadap kegiatan atau materi yang diajarkan pada agenda perkuliahan yang diikuti, dan perasaan tidak mampu untuk mengerjakan tugas atau menjalani kegiatan perkuliahan (Salmela-Aro, *et al.*, 2009).

Academic burnout selama pandemi dapat disebabkan oleh kelelahan dan ketidaknyamanan yang terkait dengan berbagai sesi konferensi video, yaitu *Zoom video conference*, yang merupakan alat komunikasi utama dalam pembelajaran jarak jauh yang dikenal sebagai *Zoom Fatigue* (Wiederhold, 2020). Selama

pandemi, terdapat peningkatan fenomena academic burnout dan banyak dibahas dalam kolom berita universitas-universitas dunia, termasuk Missouri State University (University Communications, 2021), Kansas University (Samberg, 2021), Temple University, Indiana University, Pennsylvania, dan Drexel University (Ao, 2020). Penelitian lain juga dilakukan oleh Zis, *et al* (2021) yang menjelaskan bahwa sinisme dan kelelahan emosional, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran senior juga meningkat. Bahkan 85,5% mahasiswa keperawatan juga mengalami *academic burnout* (Nurhidayati, *et al*, 2021).

Akibat kelelahan tersebut, mahasiswa sulit memahami materi dan berkomunikasi dengan temannya, jumlah tugas yang banyak, kondisi keluarga dan rumah yang buruk dapat memengaruhi keadaan psikologis mahasiswa (Rochimah, 2020). Pada penelitiannya, Irawan (2020) menjelaskan bahwa terlalu banyak tugas yang dianggap tidak efektif selama pembelajaran daring dapat memberikan dampak pada perubahan mood mahasiswa dan gangguan emosi.

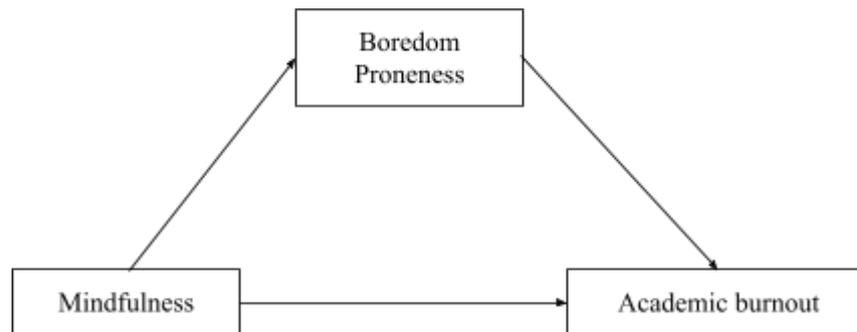
Dampak *mindfulness* terhadap *academic burnout* selama pembelajaran daring, diduga turut ditentukan oleh faktor lain yang terlibat, yaitu *boredom proneness* yang dialami oleh mahasiswa.

Boredom proneness adalah kecenderungan seseorang mengalami kebosanan (Farmer & Sundberg, 1986). Artinya, hal tersebut merupakan kepribadian seseorang yang mudah untuk bosan dalam situasi apapun. Namun, karakterisasi *boredom proneness* lebih luas daripada hanya mencerminkan sifat kepribadian atau *trait* karena *boredom proneness* juga mewakili frekuensi pengalaman, mengingat bahwa seseorang mungkin mengalami *boredom* lebih sering atau lebih sedikit dari satu konteks ke konteks lainnya. Misalnya, sebelum dan selama *lockdown* karena pandemi (Tam, *et al*, 2021). Hal tersebut menjelaskan bahwa kondisi pandemi dan pembelajaran daring yang berkelanjutan dapat memicu seseorang mengalami *boredom proneness*.

Kondisi *boredom proneness* yang tinggi selama *pembelajaran daring* dapat memicu adanya *academic burnout* dan melemahkan kemampuan manusia

dalam melakukan *mindfulness* karena *trait* dan *state boredom* berasosiasi dengan kegagalan dalam melakukan atensi yang berkelanjutan (Hunter, & Eastwood, 2018).

Maka dari itu, berdasarkan pemaparan di atas, kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir