

ABSTRAK

Latar belakang masalah pada penelitian ini, fenomena *burnout* yang terjadi saat ini telah menjadi masalah yang signifikan di tengah masyarakat yang semakin didorong oleh tuntutan produktivitas, individualisme, dan teknologi. Byung-Chul Han, dalam bukunya *The Burnout Society*, mengungkapkan bahwa masyarakat kontemporer mengalami pergeseran dari disiplin menuju pencapaian diri yang berlebihan, yang memicu kelelahan mental dan emosional. Individu yang mengalami *burnout* sering kali merasa kehilangan makna hidup dan terasing dari diri mereka sendiri, ini menjadi sebuah fenomena yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep eksistensialisme Heidegger.

Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek utama. *Pertama*, penelitian ini akan mengkaji bagaimana konsep eksistensialisme Martin Heidegger, khususnya terkait dengan *Dasein*, *everydayness*, dan keotentikan, memberikan pemahaman mendalam tentang keberadaan manusia. *Kedua*, penelitian ini akan mengeksplorasi fenomena *burnout society* menurut Byung-Chul Han. *Ketiga*, menganalisis bagaimana eksistensialisme Heidegger dapat menjelaskan fenomena *burnout* yang dialami oleh masyarakat modern serta bagaimana solusi yang ditawarkan oleh keduanya.

Beberapa penelitian yang relevan dengan topik *burnout* dan eksistensialisme. Seperti halnya pada artikel oleh Saeed Tabatabaei Barzoki dan koleganya meneliti bagaimana aspek eksistensial, seperti tanggung jawab dan kebebasan, memengaruhi kesehatan mental dan *burnout*, dengan temuan bahwa faktor eksistensial berkontribusi pada prediksi *burnout* dan artikel Kelly Nielsen dan Tad Skotnicki memanfaatkan fenomenologi eksistensial Heidegger untuk membahas marginalisasi dan kelelahan eksistensial terkait waktu dan kehidupan institusional.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik analisis data deskriptif. Dengan menggunakan buku *The Burnout Society* Han sebagai rujukan utama. Penulis juga menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, laporan, dan esai yang membahas konsep *burnout*, dan eksistensialisme Heidegger.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *burnout* merupakan cerminan dari ketidakotentikan dalam keberadaan manusia, di mana individu terperangkap dalam rutinitas kehidupan yang dangkal dan tekanan sosial untuk mencapai kesuksesan. *Burnout* mencerminkan krisis eksistensial yang lebih dalam, yang diakibatkan oleh hilangnya makna hidup dan hubungan sosial yang otentik di mana individu terjebak dalam rutinitas kehidupan sehari-hari yang dangkal (*everydayness*), pengalaman kejatuhan (*fallness*), dan ketakutan yang tidak otentik (*furcht*). Selain itu, teknologi dan budaya pencapaian menciptakan lingkungan yang mendorong individu untuk selalu aktif dan produktif, sementara mengabaikan kebutuhan akan waktu untuk introspeksi dan hubungan sosial yang otentik. Oleh karena itu, fenomena *burnout* tidak hanya menjadi masalah psikologis, tetapi juga cerminan dari kondisi sosial yang lebih luas yang mempengaruhi keberadaan manusia secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Burnout Society*, Eksistensialisme, Han, Heidegger