

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan di semua aspek kehidupan saat ini berlangsung dengan cepat, mengubah gaya hidup dan meningkatkan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari. Manusia zaman sekarang memiliki kesempatan yang lebih besar untuk merenungkan makna keberadaan dirinya, dibandingkan dengan masa lampau yang ditandai dengan kesibukan dan kurangnya waktu untuk introspeksi. Kemajuan pesat di berbagai bidang memungkinkan manusia untuk menarik diri dari kesibukan dan refleksi pribadi, yang selama berabad-abad telah menjadi bagian penting dari eksistensi manusia. Dalam situasi ini, manusia merasa mendesak untuk menentukan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasari arah hidupnya, serta merumuskan kembali eksistensinya. Kemajuan tersebut mencerminkan kerasnya usaha dan daya upaya akal budi manusia untuk terus mencari terobosan dan pembaruan. Namun, kemajuan cepat ini tidak selalu membawa dampak positif bagi kehidupan manusia, karena sering kali menyebabkan tekanan dan kebingungan dalam menentukan jati diri atau eksistensi kembali ketika waktu yang tersedia semakin terbatas.

Byung Chul Han, seorang filsuf Korea-Jerman, memiliki pandangan yang kritis terhadap apa yang ia sebut sebagai "masyarakat pencapaian" atau "*achievement society*". Menurut Han, masyarakat modern, terutama di dunia barat, semakin didominasi oleh budaya pencapaian yang berfokus pada produktivitas, kesuksesan, dan pencapaian pribadi. Dalam pandangan Han, budaya ini mendorong individu untuk terus-menerus mengejar tujuan-tujuan yang didefinisikan secara eksternal, seperti uang, kekuasaan, atau prestise sosial. Namun, Han melihat dampak negatif dari budaya pencapaian ini. Dia berpendapat bahwa tekanan untuk terus-menerus mencapai dan sukses dapat menyebabkan peningkatan stres, kelelahan, dan isolasi sosial. Individu merasa terus-menerus terdorong untuk bersaing dan membandingkan diri dengan orang lain, yang menghasilkan perasaan tidak puas dan tidak berdaya. Selain itu, Han juga mencatat bahwa budaya pencapaian sering kali mengarah pada alienasi diri dan hilangnya makna dalam hidup karena terlalu banyaknya stimulus eksternal dan kehidupan yang hiperaktif.

Ketika individu terlalu fokus pada pencapaian eksternal, mereka mungkin dapat mengarah pada absolutisasi *vita activa* atau kehidupan yang aktif, yang pada gilirannya muncul histeria dan kegelisahan dalam masyarakat modern karena ketidakseimbangan ini. Akibatnya, meskipun mencapai kesuksesan secara materiil, mereka mungkin merasa hampa dan tidak puas secara emosional dan spiritual. Masyarakat kontemporer yang didorong oleh pencapaian memiliki dampak yang signifikan terhadap eksistensialisme manusia di tengah fenomena *burnout*. Budaya pencapaian sering kali menempatkan nilai yang tinggi pada kesuksesan eksternal, seperti prestasi karir, kekayaan materi, dan pengakuan sosial. Dalam lingkungan ini, individu mungkin merasa terjebak dalam perlombaan tanpa henti untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh masyarakat, meninggalkan sedikit ruang bagi refleksi tentang makna hidup dan tujuan yang lebih dalam. Akibatnya, eksistensialisme, yang menekankan pentingnya menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan, sering kali tersisihkan atau bahkan diabaikan sama sekali.

Dalam konteks fenomena *burnout*, tekanan dari masyarakat pencapaian dapat memperburuk kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami individu. Dorongan untuk terus berprestasi dan mencapai lebih banyak sering kali mengarah pada perasaan kelelahan yang mendalam, rasa kecemasan yang meningkat, dan bahkan depresi. Di tengah tekanan ini, individu mungkin merasa sulit untuk menyisihkan waktu dan energi untuk merenungkan pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang makna hidup dan tujuan mereka. Selain itu, budaya pencapaian juga dapat menciptakan persepsi yang salah tentang keberhasilan dan kebahagiaan. Individu mungkin tergoda untuk mengukur nilai mereka berdasarkan pencapaian eksternal semata, tanpa memperhitungkan aspek-aspek internal seperti kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup. Hal ini dapat menyebabkan kesenjangan antara harapan dan realitas, memperdalam perasaan kekosongan dan kebingungan yang terkait dengan *burnout*.

Dengan demikian, masyarakat kontemporer yang didorong oleh pencapaian mempengaruhi eksistensialisme manusia di tengah fenomena *burnout* dengan menyebabkan pengabaian terhadap pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang makna dan tujuan hidup. Ini menciptakan tantangan bagi individu untuk

menemukan keseimbangan antara tekanan untuk mencapai kesuksesan eksternal dan kebutuhan akan pemenuhan batiniah yang lebih dalam. Oleh karena itu, untuk mengatasi *burnout* dalam masyarakat pencapaian saat ini, penting bagi individu untuk memperjuangkan refleksi eksistensial yang lebih mendalam, serta untuk menetapkan prioritas yang lebih seimbang antara prestasi eksternal dan kesejahteraan internal. Peneliti menyoroti permasalahan menarik seputar analisis eksistensialisme Heidegger terhadap masyarakat *burnout* menurut perspektif *Byung Chul Han*. Dalam menggali kerangka pemikiran Heidegger tentang eksistensialisme, penelitian ini menyoroti bagaimana konsep-konsep seperti "keberadaan" (*Dasein*) dan "kekhawatiran" (*Angst*) dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang kondisi manusia di tengah masyarakat yang didorong oleh pencapaian. Dengan memadukan pandangan Heidegger dengan analisis Han tentang fenomena *burnout* dalam konteks masyarakat kontemporer, penelitian ini menjanjikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana tekanan masyarakat pencapaian mempengaruhi pengalaman manusia tentang makna dan tujuan hidup, serta potensi konsekuensi negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan mengeksplorasi interaksi antara konsep-konsep eksistensialisme dengan realitas fenomena *burnout*, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi *burnout* dan mempromosikan kesejahteraan mental di masyarakat saat ini. Maka, peneliti berupaya menyajikan analisis melalui sebuah skripsi yang berjudul "**Analisis eksistensialisme Heidegger terhadap masyarakat *burnout* menurut Byung Chul Han**".

B. Rumusan Masalah

1. Tekanan untuk mencapai produktivitas tinggi, terkhusus dalam dunia pekerjaan dapat menimbulkan stress sehingga eksistensi individu mengalami masalah

C. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana fenomena *burnout* society dalam pandangan Byung Chul Han?
2. Kenapa individu yang memiliki beban kerja yang banyak bisa mengalami *burnout*?

3. Bagaimana analisis eksistensialisme Heidegger dapat menjelaskan fenomena *burnout* dalam masyarakat modern, serta implikasinya terhadap keberadaan manusia?

D. Tujuan Penelitian

1. Memahami fenomena "*burnout society*" sebagai kritik *Byung Chul Han* terhadap masyarakat modern cenderung mengarah pada budaya pencapaian yang intensif, yang menempatkan nilai pada pemahaman eksternal, dibandingkan internal
2. Menganalisis faktor-faktor penyebab *burnout* pada individu serta mengidentifikasi bagaimana beban kerja yang berat dapat memicu gejala-gejala *burnout*.
3. Analisis eksistensialisme Heidegger dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang fenomena *burnout* dan implikasinya terhadap keberadaan manusia. Pentingnya autentisitas dan tidak terjebak dalam upaya memenuhi harapan eksternal, yang dapat berdampak *burnout* dan krisis eksistensial.

E. Manfaat Penelitian

Setelah berhasil meraih sasaran penelitian, manfaat yang diinginkan melalui penelitian ini meliputi:

1. Manfaat teoritis:

Dalam masyarakat pencapaian, fokus pada pencapaian dan produktivitas sering kali menyebabkan alienasi dan pengalaman kekosongan eksistensial. Melalui eksplorasi teoritis tentang masyarakat pencapaian dalam konteks eksistensialisme Heidegger, penelitian ini dapat mengungkap dinamika yang mendasari hubungan antara individu dan masyarakat dalam mencapai tujuan eksistensialnya.

2. Manfaat praktis:

Dengan menganalisis hubungan antara tuntutan prestasi dan kehidupan eksistensial, penelitian ini dapat membantu mengungkap bagaimana manusia merespons tekanan budaya untuk mencapai kesuksesan dalam konteks kebebasan individual dan makna hidup.

a) Manfaat bagi masyarakat:

Dengan meningkatkan kesadaran akan eksistensialisme, individu dapat memahami betapa pentingnya hidup secara autentik dan mengejar makna yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka. Hal ini dapat mengurangi tekanan mental yang disebabkan oleh persaingan yang berlebihan dan membantu individu mengatasi burnout dan pentingnya ruang refleksi dengan memahami bahwa kegagalan adalah bagian alami dari proses pertumbuhan dan pembelajaran.

b) Manfaat bagi peneliti:

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berharga terhadap pengembangan kajian filosofis kontemporer, khususnya terkait dengan isu-isu sosial, budaya, dan teknologi. Dengan menyelidiki pandangan Heidegger, peneliti dapat membuka wawasan baru dan mengembangkan pemikiran filosofis yang dapat memberikan kontribusi positif dalam merespon fenomena *burnout*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga membawa dampak positif dalam memperkaya pemahaman teoritis, memberikan panduan praktis, meningkatkan kesadaran masyarakat, dan berkontribusi pada perkembangan kajian filosofis kontemporer.

F. Tinjauan Pustaka

Literature review adalah sebuah tinjauan tentang apa yang telah dipublikasikan mengenai suatu topik oleh para ilmuwan dan peneliti yang terakreditasi dan bertujuan untuk menyampaikan kepada pembaca pengetahuan dan gagasan yang telah ada tentang topik tersebut, serta kekuatan dan kelemahan dari masing-masing sumber. *Literature review* harus ditentukan oleh sebuah konsep yang menjadi panduan (misalnya, tujuan penelitian, masalah atau isu yang dibahas, atau tesis argumen).¹ Menyusun tinjauan pustaka berarti merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya dengan tujuan mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang topik atau permasalahan penelitian. Hal ini dilakukan untuk merespons berbagai kendala yang muncul pada awal penelitian serta memberikan gambaran

¹ Taylor Dena, *The Literature Review : A Few Tips On Introducing It*, n.d.

komprehensif mengenai subjek yang akan diteliti. Berikut merupakan tulisan yang memiliki kesamaan dengan judul penelitian, diantaranya sebagai berikut:

Dalam artikel berjudul “*The Role of Existential Aspects In Predicting Mental Health And Burnout*” penulisnya adalah Saeed Tabatabaei Barzoki, Parvin Rafieinia, Imanollah Bigdeli, dan Mahmood Najafi dari Semnan University dan Ferdowsi University di Iran. Studi ini mengeksplorasi bagaimana aspek-aspek eksistensial seperti tanggung jawab, kebebasan, transendensi diri, dan jarak diri dapat memprediksi masalah kesehatan mental dan *burnout*, khususnya di kalangan guru sekolah menengah. Hasilnya menunjukkan bahwa aspek-aspek eksistensial dapat memprediksi sekitar 38% varians kesehatan mental dan 28% varians *burnout*. Studi ini menekankan pentingnya memahami faktor-faktor eksistensial dalam mencegah *burnout* dan mempromosikan kesehatan mental di tempat kerja.

Artikel yang berjudul “*Burnout Existential Meaning and Possibilities Of Prevention*” ditulis oleh Alfried Längle, M.D., Ph.D diterbitkan dalam *European Psychotherapy* vol. 4 no. 1. 2003. Artikel ini membahas tentang *burnout* sebagai gejala dari sikap non-eksistensial yang diadopsi seseorang terhadap kehidupan dan eksistensinya. Penulis menguraikan bagaimana *burnout* dapat dipahami melalui analisis eksistensial dan menawarkan wawasan tentang pencegahan *burnout* dengan memfokuskan pada sikap eksistensial dan keputusan situasional. Artikel ini juga mengeksplorasi hubungan antara kebutuhan eksistensial pribadi dan pemenuhan, serta bagaimana kekurangan dalam hal ini dapat menyebabkan kekosongan batin dan stres.

James magrini, dalam artikelnya yang berjudul “*Anxiety*” In Heidegger’s *Being And Time: The Harbinger Of Authenticity*” diterbitkan oleh College Of Dupage. pada tahun 2006. Analisis ontologi fundamental *Dasein* dalam “*Being and Time*” karya Heidegger menjadi pusat perhatian esai ini, yang menyoroti keterkaitan antara suasana hati “kecemasan” (*Angst*) dan perilaku otentik *Dasein*. Kecemasan dipandang sebagai pengalaman yang memiliki potensi untuk memberikan pencerahan, membuka *Dasein* terhadap esensi dari keotentikan, termasuk kesadaran akan potensi-untuk-menjadi yang paling mendasar. *Mood* atau *stimmung*, sebagai keadaan dasar yang mempengaruhi disposisi dan kesadaran

Dasein, menempatkan kecemasan sebagai *mood* yang paling mendasar dan mampu mengungkapkan struktur keseluruhan *Dasein*. Resolusi atau *entschlossenheit*, di sisi lain, muncul sebagai cara bagi *Dasein* untuk menggabungkan wawasan yang diperoleh melalui kecemasan dan secara aktif mengambil tanggung jawab atas kematian dan "ketiadaan" yang menyertainya dalam eksistensinya. Dalam esai ini, analisis mendalam tentang konsep-konsep ini membantu memahami bagaimana kecemasan dan resolusi memainkan peran kunci dalam proses mencapai keotentikan bagi *Dasein*.

Dalam artikel "*Sociology Towards Death: Heidegger, Time, And Social Theory*" dan ditulis oleh Kelly Nielsen dan Tad Skotnicki. Artikel ini diterbitkan dalam *journal of classical sociology*, vol. 19, no. 2, pada tahun 2018. Artikel ini menggunakan fenomenologi eksistensial Martin Heidegger untuk mengusulkan pendekatan sosiologi yang mempertimbangkan pengalaman manusia akan keterbatasan dan kemungkinan sebagai topik penting penelitian. Penulis mengembangkan dua konsep marginalisasi eksistensial dan kelelahan eksistensial yang menyoroti pertanyaan tentang waktu, makna, dan institusi dalam studi kemiskinan, ketimpangan, dan kehidupan sehari-hari. Artikel ini juga membahas bagaimana pendekatan Heidegger terhadap temporalitas memberikan perspektif baru pada kekhawatiran sosiologi klasik tentang alienasi dengan mengarahkan perhatian kita pada bagaimana waktu dialami dalam kaitannya dengan kehidupan institusional.

Dalam tesis v. M. Brouwer yang berjudul "*Freedom and Authenticity in Neoliberal Times: a Contemporary Application of Heidegger's Thoughts on Death And Eigentlichkeit*". Tesis ini merupakan *master thesis* di tilburg university pada *School of Humanities and Digital Sciences – Department of Philosophy, Philosophy of Mind and Psychology*. Tesis yang diterbitkan pada tahun 2022. Membahas pemikiran Byung Chul Han dalam beberapa aspek utama. Pertama, terdapat eksplorasi tentang konsep neoliberalisme dan bagaimana hal itu mempengaruhi individu, tema yang sering dibahas oleh han dalam karya-karyanya. Selanjutnya, analisis dilakukan terhadap bagaimana neoliberalisme memanfaatkan psikologi individu untuk meningkatkan produktivitas, sebuah konsep yang serupa dengan apa

yang dijelaskan oleh han tentang psikopolitik. Selain itu, pemikiran Heidegger tentang otentisitas atau *'eigentlichkeit'* juga dibahas sebagai cara untuk menghadapi tantangan sosial neoliberal, tema yang sama-sama diangkat oleh han. Terakhir, ada refleksi tentang kematian sebagai jalan untuk mencapai kebebasan otentik, yang secara langsung dapat dikaitkan dengan kritik han terhadap penolakan masyarakat terhadap aspek negatif kehidupan. Dalam keseluruhan, dokumen ini menyajikan pemikiran-pemikiran han dalam konteks neoliberalisme, psikopolitik, otentisitas, dan kematian, memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pandangan han dapat memperkaya pembahasan tentang tantangan sosial yang dihadapi oleh individu di era kontemporer

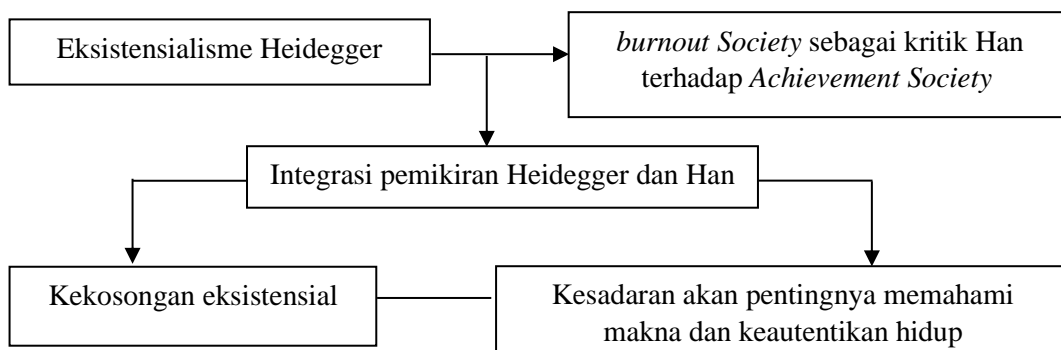
Rafael Sousa Santos dalam artikelnya yang berjudul *“Between Exhaustion and Creativity: The Burnout Society of Byung Chul Han”* mengemukakan bahwa menurut han, masyarakat kita saat ini didominasi oleh paradigma yang mengharuskan kita selalu melakukan sesuatu⁹. Kita telah memasuki apa yang disebut han sebagai *"achievement society"*, yang ditandai oleh kompulsi untuk bertindak setiap saat. Han berpendapat bahwa kelelahan ini tidak harus selalu negatif. Jika kita memahami dan menjalani kelelahan dengan cara yang berbeda, kita bisa membentuk masyarakat yang berbeda. Sebagai alternatif dari masyarakat pencapaian, han menawarkan konsep *“masyarakat kreatif”*. Dalam masyarakat seperti ini, orang-orang diberi ruang untuk bermain, berimajinasi, dan menciptakan sesuatu yang baru, bukan hanya berfokus pada pencapaian. Dengan kata lain, masyarakat kreatif ini lebih menghargai proses kreatif dan inovatif daripada hasil atau pencapaian akhir. Jadi, intinya adalah bahwa cara kita memahami dan menjalani kelelahan dapat memiliki dampak besar pada bentuk masyarakat kita di masa depan. Dengan mengubah fokus kita dari pencapaian ke kreativitas, kita bisa menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan lebih memuaskan. selanjutnya artikel yang berjudul *“are we living in Byung Chul Han's burnout society?”* Yang ditulis oleh Klejton Cikaj membahas tentang bagaimana kapitalisme telah melampaui titik pertumbuhan kekuatan yang merusak. Ia menunjukkan bagaimana kapitalisme ada dalam diri manusia, memanfaatkan dorongan kematian yakni keinginan untuk menghancurkan diri sendiri dan di luar daripada dirinya. Dalam artikel ini, penulis

menjelaskan bahwa kita hidup dalam “*the creation of the ‘mindset’ myth*” atau mitos mindset yaitu gagasan bahwa kesuksesan atau kegagalan seseorang hanya ditentukan oleh cara berpikirnya. Gagasan ini mengabaikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kehidupan seseorang, seperti lingkungan, struktur sosial, atau keberuntungan. Gagasan ini juga membuat seseorang merasa bersalah dan stres jika tidak berhasil mencapai standar yang tinggi dan tidak realistis.

G. Kerangka berpikir

Burnout society sebagai kritik terhadap “*achievement society*” atau “masyarakat pencapaian” yang diajukan oleh Byung Chul Han dan filsafat eksistensialisme Heidegger memiliki beberapa titik persinggungan yang menarik. Eksistensialisme menonjolkan individualitas, kebebasan, dan pilihan subjektif. Ini menunjukkan bahwa individu adalah entitas unik yang bertanggung jawab atas makna, tujuan, dan nilai-nilai dalam hidup mereka sendiri.² dalam konteks ini, eksistensialisme mendorong individu untuk mempertanyakan sistem yang ada dan bekerja menuju penciptaan masyarakat yang lebih adil dan setara. Di sisi lain, “*achievement society*” adalah masyarakat yang menekankan pentingnya pencapaian individu tanpa memperhitungkan dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka. Han menyoroti bagaimana tekanan yang diberikan oleh neoliberalisme untuk terus-menerus meningkatkan potensi diri dapat menghasilkan eksploitasi diri sendiri.

Di bawah ini adalah representasi visual dari rencana penelitian yang akan disusun oleh peneliti:



² Martin Heidegger, *Being in Time Translated by John Macquarrie & Edward Robinson, Blackwell, Blackwell. (German, 1994). Hal 328*

H. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan

Dalam bab pertama membahas tentang bagaimana pemikiran eksistensialisme Heidegger dapat diterapkan untuk memahami fenomena “*burnout society*” yang dijelaskan oleh Byung Chul Han dan menguraikan tujuan dari analisis ini, yaitu untuk mengeksplorasi solusi potensial atau cara pandang baru terhadap masalah burnout dalam konteks sosial saat ini.

BAB II Landasan Teori

Bab landasan teori fokus pada konsep “*Dasein*” atau “keberadaan” manusia dan bagaimana manusia berhubungan dengan dunia sekitarnya. Pun beserta kritikan terhadap tekanan masyarakat modern yang mendorong produktivitas dan pencapaian terus-menerus, yang dapat menyebabkan kelelahan atau *burnout*. Bab ini juga menyediakan daftar sumber sekunder yang relevan untuk analisis lebih lanjut.

BAB III Pembahasan Penelitian

Bab ini akan menguraikan temuan dari penelitian tersebut. Bab ini akan membahas bagaimana konsep-konsep eksistensialisme Heidegger, seperti autentisitas dan kematian, dapat digunakan untuk memahami fenomena burnout dalam masyarakat modern yang ditandai oleh tekanan pencapaian. Selain itu, bab ini akan membahas kritik Byung Chul Han terhadap masyarakat pencapaian dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Analisis terhadap karya "The Burnout Society" akan diuraikan untuk mendukung pemahaman konsep-konsep filosofis yang relevan. Hasil penelitian ini akan diperinci untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana eksistensialisme Heidegger dapat memberikan wawasan tentang fenomena *burnout* dan implikasinya terhadap keberadaan manusia dalam konteks masyarakat kontemporer.

BAB IV Penutup

Isi bab penutup akan merangkum temuan dan hasil penelitian secara keseluruhan. Dalam bab ini, penulis akan menyajikan hasil analisis dan temuan dari penelitian ini. Kesimpulan akan dirumuskan untuk merinci kontribusi penelitian ini

terhadap pemahaman tentang hubungan antara eksistensialisme, *burnout*, dan dinamika masyarakat modern.

