Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Dr. Celestinus Eigya Munthe, selaku Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, menyatakan bahwa sekitar 20% dari populasi Indonesia berpotensi mengalami gangguan kesehatan jiwa (Kemenkes, 2021). Pernyataan ini mengindikasikan bahwa satu dari lima individu di Indonesia berisiko mengalami permasalahan psikologis, yang secara langsung mencerminkan pentingnya keberadaan tenaga profesional di bidang kesehatan mental.

Terdapat beberapa pekerja yang berperan penting dalam memberikan dukungan dan perawatan kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Di antara mereka ada psikiater, merupakan dokter yang mempelajari kesehatan mental dan perilaku, yang juga memiliki keahlian dalam mendiagnosis dan mengobati gangguan mental melalui terapi dan pengobatan (Rani et al., 2023). Selain itu, psikolog klinis juga memainkan peran penting dalam memberikan terapi psikologis dan konseling untuk membantu pasien mengatasi tantangan emosional dan perilaku. Psikolog klinis adalah seorang yang bekerja dengan orang lain yang pekerjaannya melibatkan aspek penanganan, pendidikan, dan isu-isu interpersonal (Putri & Masykur, 2017). Selain itu terdapat konselor, yaitu pengampu pelayanan ahli bimbingan dan konseling yang juga terlibat dalam memberikan dukungan emosional dan membantu pasien dalam mengakses sumber daya yang diperlukan untuk pemulihan (Putri, 2016).

Dalam penelitian ini, istilah konselor yang dimaksud dapat meliputi Psikolog dan Ilmuwan Psikologi. Ilmuwan Psikologi sendiri sebagaimana didefinisikan oleh HIMPSI sebagai individu yang ahli dalam bidang psikologi dengan latar belakang pendidikan strata 1, strata 2, dan/atau strata 3 dalam bidang psikologi. Ilmuwan Psikologi memiliki kewenangan untuk memberikan layanan psikologi yang mencakup penelitian, pengajaran, supervisi pelatihan, layanan masyarakat, pengembangan kebijakan, intervensi sosial, pengembangan instrumen asesmen psikologi, pengadministrasian asesmen, konseling sederhana, konsultasi organisasi, serta perancangan dan evaluasi program. Adapun layanan Psikologi ialah segala aktifitas pemberian jasa dan praktik psikologi dalam rangka menolong individu dan/atau kelompok yang dimaksudkan untuk pencegahan, pengembangan dan penyelesaian masalah-masalah psikologis. Layanan psikologi dapat berupa praktik konseling dan psikoterapi, penelitian, pengajaran, supervisi dalam pelatihan, layanan masyarakat, pengembangan kebijakan, intervensi sosial dan klinis, pengembangan instrumen asesmen psikologi,

penyelenggaraan asesmen, konseling karir dan pendidikan konsultasi organisasi, aktifitas-aktifitas dalam bidang forensik, perancangan dan evaluasi program, dan administrasi (HIMPSI, 2010).

Di Indonesia, kebutuhan akan layanan konseling terus meningkat, baik di lingkungan pendidikan, kesehatan, maupun masyarakat secara umum, namun sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai dalam hal sumber daya dan dukungan (Qian et al., 2023). Peran pemerintah dan negara sangat penting dalam memenuhi kebutuhan dasar rakyat, khususnya melalui penyediaan layanan kesehatan yang komprehensif. Dalam upaya memenuhi hak dasar masyarakat atas kesehatan, pemerintah memiliki tanggung jawab untuk memastikan setiap warga negara mendapatkan akses yang memadai terhadap layanan kesehatan yang layak dan berkualitas (Kusumaningsih, 2023).

Setiap individu yang terlibat dalam dunia kerja tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan tekanan yang datang dari lingkungan profesionalnya, termasuk mereka yang bekerja di sektor layanan kesehatan. Kondisi ini terjadi karena adanya beban kerja yang tinggi, intensitas interaksi dengan pasien, serta tekanan emosional yang menyertai tanggung jawab pekerjaan mereka (Febriani, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sahadewa & Durry (2024), yang menyebutkan bahwa pegawai di layanan kesehatan sering menghadapi tekanan yang tinggi akibat beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol tugas, ambiguitas peran, dan kurangnya dukungan sosial di tempat kerja. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap *burnout*, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka serta kualitas pelayanan yang diberikan kepada klien. Penelitian oleh Rahman (2024) juga mengatakan bahwa pekerja di layanan kesehatan sering kali mengalami kelelahan emosional dan stres akibat interaksi intensif dengan pasien yang mungkin berada dalam kondisi kritis. Fenomena ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius, baik bagi pekerja itu sendiri maupun bagi kualitas layanan yang mereka berikan. Lloyd et al. (2002) menyatakan bahwa stres kerja (*job stress*) cenderung terjadi dalam profesi yang berhubungan dengan layanan sosial (*social service atau helping profession*). Caputo (1991) mengungkapkan bahwa profesi ini biasanya berfokus pada kesejahteraan orang lain dan mencakup pekerjaan seperti konselor, perawat, dokter, guru, serta petugas yang menyediakan layanan informasi untuk masyarakat umum.

Konselor, sebagai garda terdepan dalam memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada individu yang mengalami berbagai masalah, memiliki peran yang sangat

krusial. Namun, seiring dengan meningkatnya kompleksitas masalah yang dihadapi klien, konselor sering kali mengalami tantangan yang signifikan dalam menjalankan tugas mereka. Salah satu tantangan utama yang muncul adalah fenomena *burnout*. Menurut *American Counseling Association (ACA)*, konselor bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan mental mereka agar dapat memberikan layanan berkualitas kepada klien (Herlihy & Corey, 2014). Dengan melakukan evaluasi rutin terhadap kondisi psikologis mereka dan mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi, konselor dapat mengurangi risiko *burnout* secara signifikan.

Burnout didefinisikan sebagai sindrom kelelahan secara emosional dan sinisme yang sering terjadi di antara individu yang melakukan pekerjaan melayani orang (Maslach & Jackson, 1981). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan konselor secara individu tetapi juga memengaruhi kualitas pelayanan yang diberikan kepada klien. Konselor yang mengalami *burnout* cenderung kehilangan motivasi (Yandri & Juliawati, 2017), kelelahan emosional (Sandra & Ifdil, 2015), dan mengalami penurunan empati terhadap klien yang pada akhirnya dapat merusak hubungan terapeutik yang menjadi fondasi penting dalam proses konseling. Penting untuk memahami *burnout* pada konselor karena mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan mental pasien, tetapi juga harus menjaga kesehatan mental mereka sendiri agar dapat memberikan layanan yang efektif.

Sebuah studi oleh Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (2020) menemukan 82% tenaga kesehatan mengalami *burnout* sedang, dan 1% *burnout* berat. Jika tidak ditangani, *burnout* berdampak negatif secara fisik dan psikologis, seperti kelelahan, gangguan emosional, serta menurunkan kualitas layanan. *Burnout* yang meningkat juga melemahkan motivasi, akurasi, dan keselamatan kerja, yang berisiko pada kesehatan pasien (Nugroho et al., 2023). Sejalan dengan itu, penelitian Lamuri et al. (2023) mencatat 33,5% perawat di Indonesia mengalami *burnout*, dengan prevalensi tertinggi di Pulau Jawa (38,4%) dan rumah sakit (28,6%). Beban kerja dan tekanan emosional menjadi penyebab utama, yang berdampak pada kesehatan mental perawat dan kualitas pelayanan pasien.

Fenomena *burnout* pada konselor semakin menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir, terutama akibat dampak pandemi yang memperparah beban kerja dan tekanan emosional. Penelitian oleh Apsarie (2023) menemukan bahwa konselor pemula, khususnya yang berusia di bawah 35 tahun, memiliki risiko lebih tinggi mengalami *burnout*. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman, ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri, dan tantangan

dalam menyesuaikan teori dengan praktik. Sebuah studi oleh Syarif et al. (2022) menemukan bahwa konselor yang bekerja di sektor layanan kesehatan mental sering kali menghadapi tekanan kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru BK. Penelitian ini menunjukkan bahwa 65% konselor di layanan kesehatan mental melaporkan mengalami gejala *burnout*, dengan 40% di antaranya mengalami kelelahan emosional yang signifikan.

Dari hasil *literature review*, banyak variasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada konselor, terutama konselor yang bekerja di sektor layanan kesehatan mental. Faktor pertama yaitu beban kerja yang tinggi menjadi penyebab *burnout* di kalangan konselor. Tuntutan untuk menangani banyak klien dalam waktu yang terbatas, ditambah dengan tugas administratif yang memerlukan perhatian dan waktu yang signifikan dapat menyebabkan konselor merasa kewalahan.

Penelitian oleh Oser et al. (2013) menyebutkan bahwa *burnout* pada konselor dipengaruhi oleh kurangnya keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan nilai-nilai pribadi yang dipegang. Ketidakharmonisan dalam tim, beban kerja yang tidak seimbang, dan kurangnya apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan merupakan faktor-faktor penting yang dapat meningkatkan risiko *burnout* (Oser et al., 2013). Penelitian menunjukkan bahwa konselor sering kali harus berhadapan dengan kasus-kasus yang kompleks dan emosional, yang memerlukan konsentrasi dan energi mental yang tinggi. Ketika beban kerja melebihi kapasitas yang dapat ditangani, konselor berisiko mengalami kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada munculnya *burnout* (Maslach & Leiter, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartanti (2018) yang menyatakan bahwa jam kerja yang terlalu panjang, tanggung jawab terlalu banyak untuk menerima banyak individual telah diidentifikasi sebagai penyebab kelelahan. Stres yang terus meningkat memicu kelelahan.

Ketidakcukupan sumber daya, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun fasilitas kerja, dapat memperburuk kondisi *burnout*. Konselor memerlukan lingkungan kerja yang mendukung untuk memberikan layanan yang efektif (Fatchurahman et al., 2022). Maslach & Leiter (2016) mengungkapkan bahwa ketidakjelasan mengenai peran dan tanggung jawab juga dapat menyebabkan stres. Ketika konselor tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang ekspektasi pekerjaan mereka, hal ini dapat mengarah pada kebingungan dan kelelahan. Selain itu, stigma yang melekat pada profesi konselor, seperti anggapan bahwa mereka harus selalu mampu mengatasi tekanan, dapat membuat konselor enggan mencari bantuan ketika

menghadapi masalah (Schaufeli et al., 2009). Akibatnya, *burnout* sering kali tidak terdeteksi atau dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab pekerjaan.

Penelitian oleh Ningrat et.al (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang rendah dari rekan kerja dan atasan juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko *burnout* di kalangan konselor. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa konselor yang merasa kurang didukung cenderung mengalami tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi, yang berdampak negatif pada kinerja mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan kolaboratif untuk mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan konselor.

Teori mengenai *burnout*, seperti *Job Demands-Resources (JD-R) theory*, menjelaskan bahwa beban kerja yang tinggi dan kurangnya dukungan sosial dapat berkontribusi pada munculnya *burnout* (Bakker & Demerouti, 2014). Beban kerja dapat diartikan sebagai kondisi ketika tuntutan pekerjaan yang tinggi dikombinasikan dengan kendali yang rendah terhadap pekerjaan. Kondisi ini dapat menyebabkan stres dan ketegangan kerja yang dapat memperburuk kinerja karyawan (Karasek et al., 1998). Schaufeli & Bakker (2004) mendefinisikan beban kerja sebagai tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi oleh individu. Beban kerja adalah jumlah tugas atau tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh seseorang dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja dapat berupa kegiatan fisik maupun psikis yang membutuhkan kemampuan mental. Beban kerja yang berlebihan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap terjadinya *burnout* pada konselor di sektor layanan kesehatan mental.

Dalam profesi ini, konselor sering kali menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, baik dari segi jumlah klien yang harus ditangani maupun tanggung jawab administratif yang harus diselesaikan. Beban kerja yang tidak seimbang ini dapat mengarah pada kelelahan fisik dan emosional, yang merupakan inti dari gejala *burnout*. Ketika konselor harus mengatur waktu antara jadwal konseling, tugas administratif, dan kegiatan lainnya, mereka sering kali merasa kehabisan energi, baik secara mental maupun fisik. Seiring waktu, tekanan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas konseling yang diberikan, karena konselor mulai merasa terbebani dan kehilangan motivasi (Freudenberger, 1974). Dampak dari *burnout* tidak hanya dirasakan oleh konselor itu sendiri, tetapi juga berdampak pada kualitas layanan yang mereka berikan kepada klien. Konselor yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan penurunan motivasi dan kualitas interaksi dengan klien, sehingga hubungan terapeutik dapat terganggu (McCarthy et al., 2010). Hal ini berpotensi menurunkan efektivitas intervensi yang diberikan

kepada klien, serta meningkatkan risiko kesalahan dalam penanganan kasus-kasus sensitif. Dalam konteks ini, penting untuk diingat bahwa konselor memiliki tanggung jawab moral dan etis untuk menjaga kesejahteraan klien mereka, oleh karena itu, *burnout* yang tidak ditangani dapat menyebabkan konsekuensi serius baik bagi konselor maupun klien (Fatchurahman et al., 2022)

Beban kerja yang tinggi sering kali menyebabkan konselor merasa tertekan dan kewalahan. Dalam beberapa kasus, konselor mungkin harus menangani lebih banyak klien daripada yang bisa mereka kelola dengan efektif. Hal ini tidak hanya memengaruhi kualitas hubungan dengan klien, tetapi juga meningkatkan tingkat stres, karena konselor merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi klien atau menyelesaikan tugas dengan baik. Selain itu, pekerjaan administratif yang memakan waktu dan sering kali monoton dapat menambah beban mental, mengurangi waktu yang bisa digunakan untuk beristirahat atau menjaga keseimbangan hidup. Konselor yang bekerja dalam kondisi seperti ini mungkin merasa terperangkap dalam rutinitas yang tak berujung, yang pada akhirnya mengarah pada perasaan cemas dan frustrasi. Ketika mereka terus-menerus bekerja dalam kondisi yang penuh tekanan tanpa cukup waktu untuk memulihkan diri, tubuh dan pikiran mereka mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan. Tidak jarang, konselor merasa kehabisan energi, kehilangan semangat, dan bahkan meragukan kemampuan mereka untuk melanjutkan pekerjaan yang mereka pilih. Hal ini menjadi salah satu ciri khas *burnout*, yang mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach & Jackson, 1981).

Secara keseluruhan, beban kerja yang tinggi tidak hanya memengaruhi fisik dan mental konselor, tetapi juga berdampak pada kualitas pekerjaan mereka. Jika konselor tidak diberikan dukungan yang memadai untuk mengelola beban kerja mereka, maka risiko *burnout* akan semakin meningkat. Maslach & Leiter (2016) menjelaskan bahwa *burnout* terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Mereka menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif dari beban kerja yang tinggi. Freudenberger (1974) juga merupakan salah satu pionir dalam studi *burnout*, mengidentifikasi bahwa stres berkepanjangan akibat tuntutan pekerjaan dapat menyebabkan kelelahan emosional, terutama dalam profesi yang melibatkan interaksi langsung dengan orang lain seperti konseling.

Selain daripada beban kerja, dukungan sosial juga memiliki peran signifikan dalam memengaruhi tingkat *burnout* pada konselor. Menurut Cutrona & Russell (1987), dukungan

sosial adalah aspek penting dari hubungan seseorang dengan orang lain yang bertujuan memberikan rasa cukup didukung serta mencegah timbulnya rasa kesepian. Setiap individu memerlukan keberadaan orang lain dalam hidupnya, karena manusia, meskipun tampak sangat mandiri, tetap tidak bisa hidup sepenuhnya sendiri.

Penelitian oleh Trimulatsih & Appulembang (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi gejala *burnout*, termasuk kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan efikasi diri. Mereka menyebutkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, atau kolega memberikan sumber daya emosional dan instrumental yang membantu konselor mengelola tekanan kerja yang tinggi. Yosalia & Soetjningsih (2024) juga menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Dukungan ini mencakup perhatian emosional, penghargaan, dan bantuan praktis dari lingkungan sekitar. Dalam konteks konselor, dukungan sosial dari rekan kerja atau atasan dapat memberikan rasa dihargai dan diperhatikan, sehingga mengurangi risiko *burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2017) membuktikan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain dapat berpengaruh terhadap potensi *burnout* dengan signifikansi sebesar 22%. Penelitian lain oleh Elisabeth (2023) menegaskan bahwa kurangnya dukungan sosial adalah salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko *burnout*. Dukungan sosial tidak hanya membantu individu mengatasi tekanan kerja tetapi juga meningkatkan ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan profesi yang berat seperti konseling.

Dari hasil studi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan tiga orang konselor mengungkapkan bahwa gejala *burnout* memang nyata dirasakan oleh para profesional di bidang layanan kesehatan mental. Salah satu responden mengungkapkan bahwa saat mengalami *burnout*, ia merasa sangat kehilangan motivasi kerja hingga kesulitan untuk melaksanakan sesi konseling dengan klien, yang pada akhirnya berdampak pada penjadwalan ulang sesi tersebut.

Selain beban kerja, kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi *burnout*. Responden kedua menyatakan bahwa ketika menghadapi klien dengan permasalahan berat, mereka merasa kelelahan secara emosional dan mental. Dalam kondisi tersebut, keberadaan dukungan dari sesama rekan kerja sangat dibutuhkan. Namun, ketika dukungan itu tidak tersedia, para responden merasa beban tersebut harus ditanggung seorang diri.

Berbagai cara dilakukan oleh responden untuk mengatasi *burnout* yang mereka alami, seperti beristirahat secara cukup, menyendiri di kamar untuk menenangkan diri, atau melakukan kegiatan yang menyenangkan sebagai bentuk *self-care*. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya berdampak pada performa kerja, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis konselor secara menyeluruh. Lebih lanjut, responden berbagi pengalaman saat dirinya mengalami kelelahan emosional dan fisik yang begitu mendalam, ia menggambarkan situasi tersebut sebagai bentuk kelelahan berkepanjangan yang membuatnya kehilangan motivasi untuk beraktivitas, termasuk untuk pergi bekerja. Dalam salah satu pernyataannya, ia mengaku merasa sangat malas dan enggan berinteraksi, yang mencerminkan dampak langsung *burnout* terhadap keseharian konselor. Selain itu, tekanan tambahan muncul dari ekspektasi eksternal terhadap konselor sebagai sosok yang harus selalu profesional dan penuh energi positif di hadapan klien. Responden merasa bahwa tuntutan ini sangat menguras energi, terutama ketika ia harus terus tersenyum dan menjaga sikap ramah meskipun dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Situasi ini memperlihatkan bagaimana tekanan pekerjaan dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan mental konselor, tetapi juga pada keseimbangan emosional yang diperlukan dalam interaksi dengan klien.

Selain dengan mewawancarai, peneliti juga melakukan studi awal dengan menggunakan kuisisioner kepada 28 orang konselor Kesehatan Mental yang pernah mengalami *burnout*, menunjukkan hasil yang signifikan bahwa para konselor tersebut mengalami *burnout*.

Tabel 1.1

Hasil Studi Awal

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya pernah merasa stres dan lelah secara emosional, mental, atau fisik dalam menjalankan profesi ini	0%	0%	0%	30%	70%
2.	Saya pernah merasa kurang termotivasi atau kehilangan semangat dalam bekerja	0%	5%	0%	30%	65%
3.	Saya merasa beban kerja yang terlalu berat memengaruhi keseimbangan kerja dan kehidupan saya	0%	5%	5%	45%	45%
4.	Saya pernah merasa kurang terhubung secara emosional dengan klien selama sesi konseling	0%	5%	0%	65%	30%
5.	Saya sering merasa sulit untuk memisahkan masalah klien dari kehidupan pribadi saya.	0%	0%	0%	70%	30%

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa fenomena *burnout* cukup signifikan dialami oleh konselor di Kesehatan Mental. Mayoritas konselor mengaku pernah merasa stres dan lelah secara emosional, mental, maupun fisik dalam menjalankan profesinya, dengan tingkat persetujuan sebesar 70% yang menyatakan sangat setuju. Selain itu, sebanyak 65% responden merasa kehilangan motivasi atau semangat dalam bekerja, yang menunjukkan adanya penurunan motivasi yang cukup dominan di kalangan konselor. Beban kerja yang dirasakan terlalu berat juga menjadi faktor yang memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, di mana sebagian besar responden menyatakan setuju dan netral terhadap pernyataan ini. Responden melaporkan adanya kesulitan dalam menjaga koneksi emosional dengan klien selama sesi konseling serta tantangan dalam memisahkan masalah klien dari kehidupan pribadi mereka.

Untuk mengatasi masalah *burnout*, diperlukan upaya preventif yang komprehensif. Salah satu pendekatan adalah dengan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, di mana konselor merasa dihargai dan didukung oleh rekan kerja serta atasan mereka. Menurut Pierce (2022), dukungan sosial yang meliputi pendampingan, dukungan emosional, dan informasi dapat membantu seseorang yang sedang menghadapi masalah atau berada dalam situasi krisis untuk mengatasinya. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, membantu konselor untuk mengatasi tantangan pekerjaan dengan lebih baik.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji pengaruh persepsi mengenai beban kerja dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan mental guna mengidentifikasi faktor penyebab dan merancang intervensi yang tepat. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pengelola fasilitas kesehatan mental menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan konselor dan mengurangi risiko *burnout*, serta menjadi dasar pengembangan program pelatihan untuk meningkatkan kualitas layanan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Persepsi Mengenai Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh persepsi mengenai beban kerja terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung?

2. Apakah terdapat pengaruh persepsi mengenai dukungan sosial terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh persepsi mengenai beban kerja dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh persepsi mengenai beban kerja terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh persepsi mengenai dukungan sosial terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh persepsi mengenai beban kerja dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian pada tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut :

Kegunaan teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran bagi peneliti serta menjadi referensi yang berguna untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh persepsi mengenai beban kerja dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada konselor Kesehatan Mental di Kota Bandung. Selain itu, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model teoretis yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab *burnout* dalam konteks profesi konselor. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memperkuat landasan teoretis dalam bidang psikologi, khususnya psikologi kesehatan mental dan psikologi kerja, bagi studi-studi serupa di masa mendatang.

Kegunaan praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada konselor dan manajemen di sektor layanan kesehatan mental mengenai pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap *burnout*. Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, menyeimbangkan beban kerja, serta mencegah *burnout*.