

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sehat adalah keadaan yang optimal, baik secara fisik, mental, maupun sosial, tanpa adanya keberadaan penyakit atau kelemahan.. Baik atau tidaknya kesehatan mental dapat ditentukan ketika kondisi batin dalam keadaan tenang dan tentram yang bisa membawa seseorang untuk menghargai orang lain dan dapat menikmati kehidupan sehari-harinya. Akan tetapi, jika kesehatan mental terganggu, maka kehidupan sehari-harinya dapat terganggu akibat gangguan suasana hati, pengendalian emosi yang dan kemampuan berpikir yang buruk. Sementara itu, kesehatan mental yang buruk dapat menjadi faktor risiko dalam mengalami *burnout* (Kemenkes, 2018).

Burnout dikenal sebagai salah satu sindrom psikologis yang muncul akibat respons berkepanjangan terhadap stresor interpersonal kronis di tempat kerja. *burnout* memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan, sinisme, dan rasa tidak efektif yang menyebabkan kurangnya pencapaian (Maslach and Leiter, 2016). *Burnout* dapat menyebabkan menurunnya produktivitas karyawan dan menyebabkan karyawan melakukan *absenteeism* atau *presenteism* yang nantinya sangat berdampak pada perusahaan. *Burnout* terjadi akibat kekurangan yang terjadi di tempat kerja karena pekerja dapat kehilangan minat dan motivasi untuk bekerja yang menyebabkan kinerja menjadi semakin turun (Pratama, Ernawati and Budiyo, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di beberapa negara yang ada di benua Eropa dengan menggunakan beberapa metode seperti *Maslach Burnout Syndrome Inventory* (MBI), *Copenhagen Burnout Syndrome Inventory* (CBI), *Oldenburg Burnout Syndrome Inventory* (OLBI), *Shirom-Melamed Burnout Syndrome Inventory* (SMBM), dan *Burnout Syndrome Dimensions Inventory* (BODI) yang masing-masing memiliki dimensi dan ukurannya sendiri untuk mengukur *burnout syndrome* yang ada pada seseorang. Dengan menggunakan metode Maslach yang dilakukan di beberapa negara seperti Finland pada 2012 dengan sampel sebanyak

73% dari 7.964 responden dengan rata-rata usia 30 tahun menunjukkan bahwa 3% wanita dan 2% perempuan mengalami gejala *burnout syndrome* yang parah serta 24% wanita dan 23% pria mengalami gejala *burnout syndrome* yang lebih ringan. Sedangkan, hasil yang ditunjukkan di Belanda pada kurun waktu 2007—2016 dengan responden lebih dari 40.000 pekerja, presentase pekerja yang mengalami *burnout syndrome* meningkat dari 11,3% pada tahun 2007 menjadi 14,6% di tahun 2016. (Aumayr-Pintar, Cerf and Parent-Thirion, 2018).

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat tahun 2018 yang dilakukan pada 7.500 karyawan menunjukkan bahwa 23% mengalami *burnout syndrome* yang tinggi dan 44% lainnya mengalami *burnout syndrome* yang rendah. *Burnout syndrome* ini sangat berdampak pada organisasi atau perusahaan karena karyawan yang mengalami *burnout syndrome* mebambil cuti 2,6 kali lebih banyak dan secara aktif mencari pekerjaan lain. Selain itu, 13% dari karyawan yang mengalami *burnout syndrome* mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Dengan kata lain, *burnout syndrome* dapat memicu penurunan kinerja individu dan organisasi atau perusahaan (Wigert and Agrawal, 2018).

Adapun penelitian mengenai *burnout syndrome* yang diteliti di Indonesia pada tahun 2022 dengan objek penelitian adalah pekerja penyedia jasa konstruksi dengan sebagian besar pekerja mengamai *burnout syndrome* dengan kategori sedang sebanyak 87% dari 78 subjek penelitian (Sakti, 2022), sebanyak 45 dari 100 pekerja kantor pada Kantor Pos Pusat Malang mengalami *burnout* tingkat tinggi (Hardiyanti, 2013), dan 80% dari 40 pekerja kantor *outsourcing* mengalami *burnout syndrome* tingkat sedang (Rasip, Kurniawan and Syahrina, 2020)

Pekerja yang mengalami *burnout syndrome* akan mengurangi ketertarikannya pada pekerjaan yang mereka lakukan untuk sementara waktu karena faktor kelelahan emosional, depresi, apatis, merasa bosan, dan mudah tersinggung. Hal ini juga dapat berdampak ke perusahaan atau organisasi karena pekerjaan yang dilakukan para pekerja menjadi tidak efisien dan pekerja bisa berhenti bekerja sewaktu-waktu (Atmaja and Suana, 2019). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout syndrome*, yaitu faktor internal seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan lainnya (Ibrahim *et al.*, 2022). Sedangkan, faktor eksternal penyebab terjadinya *burnout syndrome* adalah

lingkungan kerja, konflik di tempat kerja, beban kerja berlebih, kurangnya dukungan sosial, jam kerja yang panjang, peran manajemen dan kepemimpinan, dan lain-lain (Aumayr-Pintar, Cerf and Parent-Thirion, 2018)

Burnout syndrome banyak terjadi pada pekerja kantoran, salah satunya adalah pekerja kantor pada suatu proyek tol. Namun, penelitian mengenai *burnout syndrome* pada pekerja kantor proyek tol masih sangat terbatas, khususnya di Indonesia. Jalan Tol Cinere—Jagorawi pada 4 Juni 2021 dan bekerja sama dengan PT. Lancarjaya Mandiri Abadi untuk menyelesaikan pekerjaan dengan target yang telah ditentukan. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti menemukan gejala-gejala *burnout* yang terjadi pada pekerja di Proyek Tol Cinere—Jagorawi Seksi 3 seperti pusing, kelelahan baik secara fisik ataupun mental, hilangnya selera makan, kesulitan untuk tidur karena ada *deadline* yang ditentukan mendadak secara berkala. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan mengenai *burnout syndrome* dengan melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan *Burnout Syndrome* pada Pekerja PT PP Presisi Proyek Tol Cinere-Jagorawi Seksi 3 Tahun 2023”.

I.2 Rumusan Masalah

Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan *burnout syndrome* pada pekerja PT PP Presisi Tahun 2023?

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *burnout syndrome* pada pekerja PT PP Presisi Proyek Tol Cinere-Jagorawi Seksi 3 Tahun 2023

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi faktor internal (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status perkawinan) dan faktor eksternal (masa kerja, dukungan sosial, dan *locus of control*)

- b. Mengetahui distribusi frekuensi *burnout syndrome* pada pekerja PT PP Presisi Proyek Tol Cinere-Jagorawi Seksi 3 Tahun 2023.
- c. Mengetahui hubungan antara faktor internal (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status perkawinan) dan *burnout syndrome*.
- d. Mengetahui hubungan antara faktor eksternal (masa kerja, dukungan sosial, dan *locus of control*) dan *burnout syndrome*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan dan sumber referensi kepustakaan dalam Program Studi Kesehatan Masyarakat di UPN "Veteran" Jakarta, khususnya mengenai analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *burnout syndrome* pada pekerja PT PP Presisi Proyek Tol Cinere-Jagorawi Seksi 3 Tahun 2023

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Responden mendapatkan informasi mengenai *burnout syndrome* dan dapat mengetahui tingkatan *burnout syndrome* yang dialaminya selama bekerja di PT PP Presisi Proyek Tol Cinere-Jagorawi Seksi 3.

b. Bagi PT PP Presisi Tbk

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada PT PP Presisi Tbk mengenai tingkat *burnout syndrome* yang dialami oleh pekerjanya agar nantinya bisa membuat peraturan dan kebijakan untuk meminimalisir terjadinya *burnout syndrome* untuk para pekerja.

c. Bagi UPN "Veteran" Jakarta

Penelitian ini dapat menjadi sarana untuk membangun relasi antara Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta dengan PT PP Presisi Tbk.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan sarana untuk mengaplikasikan ilmu-ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan, serta penelitian ini dapat menjadi acuan untuk peneliti berikutnya.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian mengenai analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *burnout syndrome* pada pekerja PT PP Presisi Proyek Tol Cinere-Jagorawi Seksi 3 Tahun 2023 yang dilakukan pada periode April 2023 sampai dengan Mei 2023 dan dilakukan di Kantor Proyek Tol Cijago Seksi 3 yang beralamat di Jl. K.H.M. Usman No.133, RW.6, Kukusan, Kecamatan Beji, Kota Depok. Penelitian ini didasarkan karena adanya pekerja yang mengalami gejala-gejala *burnout syndrome* karena beban kerja yang berlebih, pekerjaan yang monoton, dan ketidaksesuaian pekerjaan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan menggunakan metode *total sampling*. Untuk menentukan sampel, yaitu membuat seluruh populasi penelitian menjadi sampel, yaitu sebanyak 79 orang pekerja dan dilakukan analisis secara univariat dan bivariat yang menggunakan uji *chi-square*. Peneliti mengambil data primer yang didapatkan melalui penyebaran kuesioner dengan instrument yang digunakan adalah kuesioner *Maslach Burnout Inventory – General Survey* (MBI-GS) untuk mengukur tingkat *burnout* pada pekerja, kuesioner dukungan sosial, dan kuesioner *locus of control*.