

DETERMINAN TERJADINYA *BURNOUT* PADA PRAMUSAPA PEREMPUAN DI PT TRANSJAKARTA TAHUN 2025

Yasmin Jamil Raihanah

Abstrak

Burnout merupakan salah satu gejala psikologis yang sering kali dialami oleh pekerja baik *white-collar worker* maupun *blue-collar worker* seperti Pramusapa. Pekerja perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami *burnout* dibandingkan dengan pekerja laki-laki. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya *burnout* pada Pramusapa perempuan di PT Transjakarta Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Populasi pada penelitian adalah Pramusapa perempuan di halte BRT Transjakarta. Sampel penelitian sebanyak 154 responden menggunakan teknik kuota *sampling*. Pengambilan data primer dengan melakukan pengisian kuesioner langsung. Pengolahan data penelitian menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dengan uji *chi-square*, dan analisis multivariat dengan uji regresi logistik ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres, masa kerja, *work-family conflict*, dan *work-life balance* adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya *burnout* pada Pramusapa perempuan di PT Transjakarta. Faktor yang paling dominan dalam terjadinya *burnout* pada Pramusapa perempuan adalah *work-life balance* dengan nilai (POR 0,070; 95% CI 0,008-0,640) yang termasuk ke dalam kategori faktor risiko protektif (POR < 1). Semakin tinggi *work-life balance* maka akan semakin rendah risiko pekerja terkena *burnout*. Pekerja dapat memaksimalkan waktu luang untuk beristirahat atau melakukan kegiatan menyenangkan dan perusahaan dapat mengadakan rekreasi bersama pekerja secara rutin untuk menjaga *work-life balance*.

Kata Kunci: *Burnout*, Masa Kerja, Pramusapa, Stres, *Work-Life Balance*

DETERMINANTS OF BURNOUT AMONG FEMALE PRAMUSAPA AT PT TRANSJAKARTA IN 2025

Yasmin Jamil Raihanah

Abstract

Burnout is one of the psychological symptoms frequently experienced by both white-collar and blue-collar workers, such as Pramusapa. Female workers have been reported to experience burnout more frequently than male workers. This study aims to identify the factors associated with burnout among female Pramusapa at PT Transjakarta in 2025. This study used a quantitative method with a cross-sectional study design. The population in this study were female Pramusapa at the Transjakarta's BRT haltes. The sample in this study was 154 respondents using quota sampling technique. Primary data were collected through questionnaires. The Data were analyzed using univariate, bivariate with chi-square test, and multivariate with multiple logistic regression test. The results showed that stress, length of working, work-family conflict, and work-life balance are factors associated with burnout among female Pramusapa at PT Transjakarta. The most dominant factor contributing to burnout was work-life balance, with a POR value of 0.070 (95% CI: 0.008–0.640), which is categorized as a protective risk factor ($POR < 1$). The higher the work-life balance, the lower the risk of burnout. Workers can maximize their time to rest or do entertaining activities and the company can organize regular outing activities with employees to help maintain work-life balance.

Keyword: Burnout, Length of Working, Pramusapa, Stress, Work-Life Balance