



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
BURNOUT SYNDROME PADA PEKERJA PROYEK SURVEI
SEISMIK PT. X ROKAN HULU - PADANG LAWAS TAHUN
2025**

SKRIPSI

**YULANDA TANTRA ZAHARANI
2110713131**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
BURNOUT SYNDROME PADA PEKERJA PROYEK SURVEI
SEISMIK PT. X ROKAN HULU - PADANG LAWAS TAHUN
2025**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

YULANDA TANTRA ZAHARANI

2110713131

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Yulanda Tantra Zaharani

NRP : 2110713131

Tanggal : 24 Juni 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 24 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Yulanda Tantra Zaharani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Saya civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulanda Tantra Zaharani
NRP : 2110713131
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Burnout Syndrom* pada Pekerja Survei Seismik PT X Rokan Hulu-Padang Lawas Tahun 2025” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 24 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Yulanda Tantra Zaharani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yulanda Tantra Zaharani

NRP : 2110713131

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Burnout Syndrome* pada
Pekerja Survei Seismik PT X Rokan Hulu-Padang Lawas Tahun
2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlakukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program
Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Apriningsih, S.K.M., M.K.M.

Ketua Penguji



Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K.

Penguji I



Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K.

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Juni 2025



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.

Koordinator Program Studi Kesehatan
Masyarakat Program Sarjana

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *BURNOUT SYNDROME* PADA PEKERJA SURVEI SEISMIC PT X ROKAN HULU-PADANG LAWAS TAHUN 2025

Yulanda Tantra Zaharani

Abstrak

Burnout syndrome merupakan isu yang semakin mengkhawatirkan dalam dunia kerja modern, termasuk PT X dalam proyek survei seismik. *Burnout* disebabkan oleh faktor-faktor yaitu faktor demografi, faktor individu dan faktor lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *burnout syndrome* pada pekerja survei seismik di PT X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini menggunakan total sampling di PT X dengan total 124 pekerja. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang akan diisi langsung oleh responden. Analisis yang dilakukan yaitu dengan univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 49,2% pekerja yang memiliki *burnout syndrome* tingkat tinggi. Terdapat hubungan pada variabel jam kerja ($P = 0,046$) (POR = 1,508 ; 95% CI = 1,026-2,217), kualitas tidur ($P = 0,030$) (POR = 1,658 ; 95% CI = 1,042-2,640) dan *job demand* ($P = 0,043$) (POR = 0,653 ; 95% CI = 0,438-0,974) terhadap *burnout syndrome* pada pekerja survei seismik PT X. Untuk mengurangi risiko terjadinya *burnout syndrome* disarankan kepada PT X untuk menyediakan layanan dukungan psikologis, meninjau kembali kebijakan jam kerja dan sistem pembagian kerja, serta waktu istirahat.

Kata Kunci : *Burnout Syndrome*, Jam Kerja, *Job Demand*, Kualitas Tidur

FACTORS ASSOCIATED WITH BURNOUT SYNDROME AMONG SEISMIC SURVEY WORKERS AT PT X ROKAN HULU-PADANG LAWAS IN 2025

Yulanda Tantra Zaharani

Abstract

Burnout syndrome is an increasingly concerning issue in the modern workplace, including within PT X's seismic survey project. Burnout is caused by factors such as demographic factors, individual factors, and work environment factors. This study aims to identify the factors influencing burnout syndrome among seismic survey workers at PT X. This is a quantitative study with a cross-sectional design. The study population was selected using total sampling at PT X, totaling 124 workers. Data were collected by distributing questionnaires to be filled out directly by respondents. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test. The results showed that 49.2% of workers experienced a high level of burnout syndrome. There was a significant association between working hours ($P = 0,046$) ($POR = 1,508$; $95\% CI = 1,026-2,217$), sleep quality ($P = 0.030$) ($POR = 1.658$; $95\% CI = 1.042-2.640$), and job demand ($P = 0.043$) ($POR = 0.653$; $95\% CI = 0.438-0.974$) with burnout syndrome among seismic survey workers at PT X. To reduce the risk of burnout syndrome, it is recommended that PT X provide psychological support services, review working hour policies and work allocation systems, as well as allow sufficient rest periods.

Keyword: *Burnout Syndrome, Job Demand, Sleep Quality, Working Hours*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “**Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Burnout Syndrome* pada Pekerja Proyek Survei Seismik PT. X Rokan Hulu-Padang Lawas Tahun 2025**”. Terima kasih penulis ucapkan kepada PT. X telah memberikan izin dapat melakukan studi pendahuluan dan penelitian skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan arahan yang bermanfaat. Terima kasih juga kepada Ibu Dr. Apriningsih, S.K.M., M.K.M. dan Ibu Dr. Suparni., S.T., M.K.K.K. selaku anggota penguji I yang telah banyak memberikan saran dan masukan bermanfaat.

Di samping itu, ucapan terima kasih kepada kedua orang tua, kakak, dan adik saya yang selalu memberikan doa dan dukungan baik moral maupun materil sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan atas semangat dan ilmu yang dibagi. Terakhir, ucapan terima kasih kepada diri sendiri karena sudah berjuang dan berusaha dalam proses menyelesaikan skripsi. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 30 Juni 2025

Penulis,

Yulanda Tantra Zaharani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	 2
I.1 Latar Belakang	2
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan.....	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
I.5 Ruang Lingkup.....	6
 BAB II KERANGKA TEORI.....	 7
II.1 <i>Burnout Syndrome</i>	7
II.2 Pengukuran <i>Burnout</i>	16
II.3 Penelitian Terdahulu.....	17
II.4 Kerangka Teori	24
 BAB III METODE PENELITIAN	 26
III.1 Kerangka Konsep	26
III.3 Hipotesis Penelitian	27
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	30
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
III.6 Populasi dan Sampel.....	30
III.7 Teknik Pengumpulan Data	30
III.8 Instrumen Pengumpulan Data.....	30
III.10 Analisis Data	33
III.11 Etika Penulisan.....	34
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 36
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
IV.2 Hasil Penelitian	36
IV.3 Pembahasan	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	48
 BAB V PENUTUP	 50
V.1 Kesimpulan.....	50
V.2 Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA.....	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 2 Definisi Operasional.....	28
Tabel 3 Hasil Analisis Univariat	37
Tabel 4 Hasil Analisis Bivariat.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Time Schedule
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Ethical Approval
Lampiran 4	Surat Persetujuan PT X
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan data
Lampiran 6	Lembar PSP
Lampiran 7	Lampiran Kuesioner Karakteristik Responden dan Kuesioner The-Maslach Burnout Inventory (M-TBI)
Lampiran 8	Lampiran Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Lampiran 9	Lampiran Kuesioner Work Locus of control Scale (WLCS)
Lampiran 10	Lampiran Kuesioner Job demand and Resources (JDR)
Lampiran 11	Master Tabel Penelitian Burnout Syndrome Pada Perkerja Survei Seismik Di PT X 2025
Lampiran 12	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 13	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 14	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil Plagiarisme
Lampiran 17	Lembar Monitoring