

Tinjauan literatur: faktor-faktor yang mempengaruhi *job burnout* pegawai selama era pandemi (periode tahun 2020-2021)

Rony Idris Bagaskara^{1✉}, Eeng Ahman², Budi Santoso³

Fakultas SPs Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Abstrak

Selama pandemi COVID-19, perubahan signifikan dalam operasi bisnis mengharuskan peningkatan daya saing global. Sebagai akibat dari pandemi dan kemajuan teknologi yang dibawa oleh globalisasi, para pekerja berada di bawah tekanan yang meningkat untuk berinvestasi dalam karir mereka. Hal ini menyebabkan perlunya studi untuk mengkaji faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja (*job burnout*) pada pegawai dalam kurun waktu 2 tahun terakhir di Indonesia. Studi ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode tinjauan pustaka atau tinjauan literatur. Peneliti menemukan 12 artikel jurnal *peer-review* dalam kurun waktu 2 tahun selama masa pandemi (2020-2021) yang sesuai dengan topik penelitian kemudian dideskripsikan secara analitis dan deskriptif. Temuan studi menunjukkan beban kerja merupakan faktor yang mempengaruhi kelelahan karyawan sebesar 66,7% (8 dari 12 studi) menunjukkan bahwa masa kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja dengan presentase 33,3% (4 dari 12 studi). Oleh karena itu, peneliti menganggap penting untuk memonitor dan mengevaluasi beban kerja dan masa kerja karyawan untuk mencegah masalah kesehatan dan keselamatan pekerja serta dapat meningkatkan prestasi serta kinerja perusahaan.

Kata kunci: Beban kerja; *job burnout*; masa kerja; pandemi

Literature review: factors affecting employee job burnout during the pandemic era (period 2020-2021)

Abstract

Significant changes in business operations were required during the COVID-19 pandemic, necessitating increased global competitiveness. Workers are under increasing pressure to invest in their careers as a result of the pandemic and technological advancements brought about by globalization. This necessitates the conduct of a study to investigate the factors that can affect work fatigue in employees in Indonesia over the last two years. This study employs qualitative research in conjunction with a literature review or the literature review method. Within two years of the pandemic (2020-2021), researchers discovered 12 peer-reviewed journal articles that were relevant to the research topic and then described them analytically and descriptively. Workload, according to the study findings, is a factor that affects employee fatigue by 66.7 percent (8 of 12 studies). With a percentage of 33.3 percent, tenure has an effect on work fatigue (4 of 12 studies). As a result, researchers believe it is critical to monitor and evaluate employee workload and tenure in order to prevent worker health and safety issues and improve company performance.

Key words: Job burnout; workload; working period; pandemic

Copyright © 2022 Rony Idris Bagaskara, Eeng Ahman, Budi Santoso

✉ Corresponding Author

Email Address: ronybagaskara@upi.edu

DOI: 10.29264/jinv.v18i2.10821

PENDAHULUAN

Perubahan signifikan dalam cara bisnis beroperasi, terutama pada masa pandemi COVID-19 menuntut adanya peningkatan daya saing global di tengah kesulitan global. Selain itu, bukan hanya dikarenakan masa pandemi, era globalisasi yang menyebabkan kemajuan teknologi telah membuat pekerja mengalami tekanan yang meningkat untuk melakukan investasi kerja yang signifikan. Menyelidiki faktor kecanduan kerja pada beban kerja sangat penting untuk pemahaman yang lebih baik tentang kecanduan kerja: ini dapat mengungkapkan salah satu mekanisme di mana kecanduan kerja menyebabkan efek kesehatan yang negatif yakni dengan tingginya tingkat kelelahan kerja pegawai (Balducci et al., 2021).

Kelelahan kerja (*job burnout*) ditandai dengan melemahnya tubuh, aktivitas, dan motivasi kerja. Sangat penting untuk mengatasi kelelahan kerja karena kelelahan dapat menyebabkan hilangnya keterampilan kerja, penurunan kondisi kesehatan, dan penurunan produktivitas dan kinerja (Safira et al., 2020). Menurut data BPJS Ketenagakerjaan, terjadi peningkatan pada periode Januari-Oktober 2020 dibandingkan tahun 2019, dengan 177.000 kasus kecelakaan kerja (Liputan 6, 2021). Kelelahan terkait pekerjaan mempengaruhi 32% dari semua pekerja di seluruh dunia, menurut data yang dikumpulkan oleh Organisasi Perburuhan Internasional (*International Labour Organization/ ILO*), melaporkan tingkat kelelahan pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18,3-27 persen, dan kelelahan umum terjadi di industri sebesar 45 persen (ILO, 2016).

Menurut penelitian Lubis, beban kerja menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya burnout. Karyawan akan menjadi stres di tempat kerja jika dia merasa seperti dia terlalu banyak bekerja. Sehingga perusahaan tempat karyawan tersebut bekerja terkena imbasnya. Kelemahan dalam keterampilan, perilaku, dan persepsi pekerja adalah semua faktor yang berkontribusi terhadap beban kerja seorang karyawan. Pekerja mungkin mengalami stres jika beban kerja mereka tidak sebanding dengan kemampuan mereka untuk tampil, karena mereka harus memaksakan diri untuk memenuhi harapan perusahaan ketika kemampuan mereka tidak sebanding dengan kualitas fisik, keterampilan khusus, dan waktu yang tersedia (Lubis, 2021).

Selain faktor yang dijelaskan diatas, masa kerja juga merupakan faktor lain yang mempengaruhi beban kerja adalah masa kerja. Sebagaimana dikemukakan oleh Setiawan, masa kerja seorang pegawai meliputi masa kerja dan waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan pekerjaan. Gerakan yang melambat bisa menjadi tanda stres fisik (beban kerja), tetapi efeknya juga dapat dilihat pada stres sehari-hari yang menumpuk seiring waktu (Setiawan et al., 2020). Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti akan mengkaji faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja pada pegawai dalam kurun waktu 2 tahun terakhir pada studi ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode tinjauan pustaka atau tinjauan literatur. Peneliti menemukan 12 artikel jurnal *peer-review* dalam kurun waktu 2 tahun selama masa pandemi (2020-2021) yang sesuai dengan topik penelitian dan ditinjau oleh peneliti dengan menggunakan tabel agar mendapatkan hasil temuan secara holistik. Temuan penelitian ini kemudian dideskripsikan secara analitis dan deskriptif, dengan mengkaji serta menganalisis artikel-artikel jurnal tersebut. Target/subjek penelitian adalah mendapatkan faktor-faktor yang paling berpengaruh pada *job burnout* pegawai perusahaan-perusahaan selama era pandemi di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Kajian literatur faktor-faktor yang mempengaruhi *job burnout*

Nama penulis dan tahun publikasi	Metode	Variabel pendukung lain	Lokasi	Hasil
Safira et al., (2020)	Kuantitatif	Status gizi dan kualitas tidur	Jakarta	Hasil penelitian menunjukan sebanyak 57,5% pekerja mengalami <i>job burnout</i> kategori tinggi.
Titan Permana et al., (2020)	Kuantitatif	Suhu panas lingkungan, umur, masa kerja, beban kerja	Bogor	Terdapat hubungan variabel-variabel lain dengan <i>job burnout</i> pada perusahaan tersebut.
Septio et al., (2020)	Kuantitatif	Tingkat kebisingan, beban kerja	Sukoharjo	Hasil studi menunjukkan 30%-60% adanya pengukur <i>job burnout</i> pekerja di perusahaan tersebut.
Suryaatmaja & Eka Pridianata, (2020)	Kuantitatif	Masa kerja, beban kerja	Sidoarjo	Hubungan antara masa kerja dengan <i>job burnout</i> diketahui kuat yaitu 0,537. Sedangkan untuk beban kerja dengan <i>burnout</i> yakni sebesar 0,613.
Setiawan et al., (2020)	Kuantitatif	Masa kerja	Jakarta	Ada hubungan masa kerja dengan tingkat <i>job burnout</i> (p-value = 0,038)
Arfan & Firdaus, (2020)	Kuantitatif	Shift masa kerja, beban kerja dan status gizi	Kubu raya	Terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja (Pv=0,002; OR=2,0), beban kerja (Pv=0,001; OR=7,579), dan status gizi (Pv=0,013; OR=1,810) dengan <i>job burnout</i> .
Juherah & Ningrum, (2020)	Kuantitatif	Beban kerja, gangguan kesehatan	Pangkep	Ada hubungan gangguan kesehatan dan beban kerja dengan kelelahan
Adi & Rusindiyanto, (2020)	Kuantitatif	Beban kerja	Surabaya	Adanya beban kerja mempengaruhi kelelahan sebesar 1,29 dinyatakan <i>Overload</i> .
Safdi Family, (2021)	Kuantitatif	Umur, beban kerja	Medan	Penelitian menunjukkan umur p value 0,491, beban kerja p value 0,026, masa kerja p value 0,257.
Aranda et al., (2021)	Kuantitatif	Performans kerja, usaha mental kerja	Semarang	Hasil RSM menunjukkan faktor-faktor beban kerja, performansi kerja, usaha mental kerja sebesar 18% mempengaruhi <i>job burnout</i> .
Usmawati et al., (2021)	Kuantitatif	Stres dan beban kerja	Makassar	Hasil penelitian didapat bahwa ada pengaruh langsung (-0,228) dan tidak langsung (-0,258) yang signifikan antara stress kerja terhadap <i>job burnout</i> (p< 0.05)
Azzahri Isnaeni & Gustrianda, (2021)	Kuantitatif	Intensitas kebisingan	Bogor	Temuan studi melaporkan hasil 69,5% adanya

Nama penulis dan tahun publikasi	Metode	Variabel pendukung	lair Lokasi	Hasil
				pengaruh kebisingan dengan <i>job burnout</i> yang tinggi.

Berdasarkan data hasil literatur diatas ditemukan 66.7% (8 dari 12 penelitian) menunjukkan beban kerja merupakan variabel yang mempengaruhi job burnout pada pegawai. Selanjutnya masa kerja ditemukan presentase sebesar 33.3% (4 dari 12 penelitian) yang menerangkan bahwa masa kerja juga turut mempengaruhi job burnout.

Berdasarkan penelitian Titan dijelaskan bahwa *job burnout* adalah fenomena pekerjaan yang dapat berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental serta prestasi kerja (Titan Permana et al., 2020). Hal ini selaras dengan studi Septio yang menunjukkan beban kerja memiliki nilai positif dan signifikan pada kesehatan pekerja sehingga pegawai yang memiliki beban kerja tinggi akan berdampak pada job burnout pegawai yang juga tinggi (Septio et al., 2020).

Pada studi Usmawati juga mendukung studi-studi diatas dengan melaporkan bahwa didapatkan bahwa ada pengaruh langsung (-0,228) dan tidak langsung (-0,258) yang signifikan antara stress kerja terhadap job burnout ($p < 0.05$) (Usmawati et al., 2021). Lebih lanjut penelitian tersebut menjelaskan bahwa untuk memahami kelelahan, seseorang harus menyadari gejalanya. Tanda-tanda kelelahan yang jelas dan subjektif termasuk pusing, kebosanan, kehilangan konsentrasi, kurangnya kewaspadaan, dan penurunan kemampuan fisik dan mental. Mengetahui tanda-tanda kelelahan dapat membantu perusahaan memperbaiki kondisi kerja mereka sehingga karyawan tidak bosan atau merasa beban kerja mereka terlalu berat untuk mereka tangani.

Masa kerja merupakan variabel selanjutnya mempengaruhi job burnout. Menurut Setiawan, masa kerja seorang karyawan mencakup waktu antara saat mereka pertama kali mulai bekerja di tempat kerja dan saat mereka menyelesaikan penelitian mereka. Tekanan fisik (beban kerja) mengurangi kinerja otot, yang memanifestasikan dirinya dalam gerakan yang melambat sebagai gejala, tetapi juga oleh tekanan harian yang menumpuk seiring waktu. Pekerja yang telah bekerja selama tujuh tahun atau lebih cenderung melaporkan merasa lelah, dengan tingkat kelelahan 56% (Setiawan et al., 2020). Selaras dengan itu, Suryaatmaja, juga menambahkan masa kerja seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti seberapa bahagia mereka di tempat kerja, tingkat stres yang mereka rasakan di tempat kerja, jalur karir perusahaan, dan berapa banyak uang yang mereka dapatkan dari pekerjaan mereka (Suryaatmaja & Eka Pridianata, 2020)

Hal ini juga selaras dengan penelitian-penelitian seperti yang dikaji pada tabel hasil literatur diatas, menurut kajian Arfan, sebaiknya perusahaan memberikan tambahan *shift* kepada pekerja, seperti shift malam, guna mengurangi timbulnya kelelahan pada pekerja (Arfan & Firdaus, 2020). Oleh karena itu, peneliti menilik pentingnya monitoring dan evaluasi terkait beban kerja dan masa kerja pada pegawai karena *job burnout* bukan hanya menimbulkan prestasi kerja tapi juga mempengaruhi kesehatan dan keselamatan pegawai itu sendiri.

SIMPULAN

Menurut data dari literatur tersebut di atas, 66,7% (8 dari 12 studi) menunjukkan bahwa beban kerja merupakan faktor yang mempengaruhi kelelahan karyawan. Selain itu, persentase waktu kerja ditemukan 33,3% (4 dari 12 studi), menunjukkan bahwa waktu kerja berpengaruh pada *job burnout*. Perusahaan yang mengenali tanda-tanda peringatan kelelahan dapat mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa pekerja mereka tidak bosan atau merasa bahwa beban kerja mereka terlalu banyak untuk ditangani. Oleh karena itu, peneliti menganggap penting untuk memonitor dan mengevaluasi beban kerja dan masa kerja karyawan untuk mencegah masalah kesehatan dan keselamatan pekerja serta dapat meningkatkan prestasi serta kinerja perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R., & Rusindiyanto, R. (2020). PENENTUAN JUMLAH TELLER BERBASIS BEBAN KERJA DENGAN METODE FULL TIME EQUIVALENT (FTE) DI PT.BANK JATIM. *JUMINTEN*, 1(6). <https://doi.org/10.33005/juminten.v1i6.187>
- Aranda, N. B., Sugiyono, A., & Syakhroni, A. (2021). Analisis Beban Kerja Mental Operator Mesin Cetak Web dengan Target Pekerjaan Menggunakan Metode National Aeronautics and Space Administartion Task Load Index dan Rating Scale Mental Effort di PT. Bawen Mediatama. *Journal of Applied Science and Technology*, 1(02). <https://doi.org/10.30659/jast.1.02.38-48>
- Arfan, I., & Firdaus, R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di Pabrik Pengolahan Kelapa Sawit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(04). <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i04.785>
- Azzahri Isnaeni, L. M., & Gustrianda, E. (2021). HUBUNGAN INTENSITAS KEBISINGAN DENGAN KEJADIAN KELUHAN KELELAHAN SUBJEKTIF PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI DI PKS. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1640>
- Balducci, C., Alessandri, G., Zaniboni, S., Avanzi, L., Borgogni, L., & Fraccaroli, F. (2021). The impact of workaholism on day-level workload and emotional exhaustion, and on longer-term job performance. *Work and Stress*, 35(1). <https://doi.org/10.1080/02678373.2020.1735569>
- ILO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*.
- Juherah, J., & Ningrum, N. D. I. (2020). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN KESEHATAN KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI PT. SEMEN TONASA KABUPATEN PANGKEP. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 19(2). <https://doi.org/10.32382/sulolipu.v19i2.1217>
- Liputan 6. (2021). *Jumlah Kecelakaan Kerja Meningkat di 2020, Capai 177.000 Kasus*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4454961/jumlah-kecelakaan-kerja-meningkat-di-2020-capai-177000-kasus>
- Lubis, I. H. (2021). Studi Meta-Analisis: Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 2(2). <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.105>
- Safdi Family, S. R. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Dungo Reksa Di Minas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1). <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.716>
- Safira, E. D., Pulungan, R. M., & Arbitera, C. (2020). Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2134>
- Septio, Y. R., Suhardi, B., Astuti, R. D., & Adiasa, I. (2020). Analisis Tingkat Kebisingan, Beban Kerja dan Kelelahan Kerja Bagian Weaving di PT. Wonorejo Makmur Abadi Sebagai Dasar untuk Perbaikan Proses Produksi. *Performa: Media Ilmiah Teknik Industri*, 19(1). <https://doi.org/10.20961/performa.19.1.40111>
- Setiawan, B., Fauzan, A., & Norfai. (2020). TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA DRIVER DUMP TRUCK DITINJAU DARI ASPEK MASA KERJA DAN USIA DI PT HASNUR RIUNG SINERGI SITE PT BHUMI RANTAU ENERGI TAHUN 2019. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1633>
- Suryaatmaja, A., & Eka Pridianata, V. (2020). Hubungan antara Masa Kerja, Beban Kerja, Intensitas Kebisingan dengan Kelelahan Kerja di PT Nobelindo Sidoarjo. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1). <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.257>

- Titan Permana, M., Ginanjar, R., & Fathimah, A. (2020). HUBUNGAN ANTARA SUHU PANAS TERHADAP KELELAHAN KERJA DI PT. ELANGPERDANA TYRE INDUSTRY. *PROMOTOR*, 3(4). <https://doi.org/10.32832/pro.v3i4.4194>
- Usmawati, S Russeng, S., & Haeruddin. (2021). Analisis Pegaaruh Stres Kerja, Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Terhadap Produktifitas Kerja Karyawan PT. Eastern Pearl Flour Mills Makassar Tahun 2020. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 2(1). <https://doi.org/10.52103/jahr.v2i1.340>