

Durasi dan Beban Kerja Sebagai Prediktor *Burnout Syndrome* pada Pekerja Konstruksi

Titis Trianing Widyastuti

Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia; twtitis88@gmail.com
(koresponden)

Suwoyo

Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia;
suwoyosukijar@gmail.com

Ekowati Retnaningtyas

Teknologi Bank Darah, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia; ekowati.poltekes@gmail.com

Diniyah Kholidah

Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia;
diniyah_kholidah@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRACT

Construction projects are dynamic activities with various fairly complex constraints. These conditions can trigger stress and worker fatigue due to the high workload related to long working hours. Fatigue experienced by someone continuously without any control can cause burnout syndrome. This study aimed to analyze the effect of the length of working hours and workload on the occurrence of burnout syndrome in construction workers. The design of this study was cross-sectional involving 30 randomly selected construction workers. Data on the three variables above were obtained through observation, interviews and filling out questionnaires. Furthermore, analysis was carried out using a regression test. The results of the study showed that the p value for the factor of the length of working hours was 0.045, which means that it has an effect on the occurrence of burnout syndrome. Based on the results of the study, it could be concluded that the length of working hours and workload are determinants of the occurrence of burnout syndrome in construction workers.

Keywords: *burnout syndrome; construction workers; length of working hours; workload*

ABSTRAK

Proyek konstruksi merupakan kegiatan yang dinamis dengan berbagai kendala yang cukup kompleks. Kondisi tersebut dapat memicu stres dan kelelahan pekerja karena tingginya beban kerja terkait jam kerja yang panjang. Kelelahan yang dialami seseorang secara terus-menerus tanpa adanya pengendalian dapat menyebabkan *burnout syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh lamanya jam kerja dan beban kerja terhadap terjadinya *burnout syndrome* pada pekerja konstruksi. Rancangan penelitian ini adalah *cross-sectional* yang melibatkan 30 pekerja konstruksi yang dipilih secara random. Data tentang ketiga variabel di atas diperoleh melalui observasi, wawancara dan pengisian kuesioner. Selanjutnya dilakukan analisis dengan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p untuk faktor lamanya jam kerja adalah 0,045, yang berarti berpengaruh terhadap terjadinya *burnout syndrome*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lamanya jam kerja dan beban kerja merupakan determinan terjadinya *burnout syndrome* pada pekerja konstruksi.

Kata kunci: *burnout syndrome; pekerja konstruksi; lamanya jam kerja; beban kerja*

PENDAHULUAN

Setiap tempat kerja memiliki mekanisme dalam mengatur sistem kerja terkait penetapan jam kerja untuk dapat mencapai tujuan perusahaan. Hal ini erat kaitannya dengan performansi pekerja dalam menyelesaikan pekerjaannya. Tuntutan kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performansi kerja manusia, karena tuntutan pekerjaan tersebut harus diselesaikan dalam waktu tertentu guna mencapai target, sehingga biasanya perusahaan akan menerapkan jam kerja yang lebih panjang daripada jam kerja umumnya. Hal ini sejalan sebuah penelitian bahwa ketika perusahaan hendak mewujudkan target atau tuntutan kerja, tidak jarang perusahaan akan menerapkan jam operasi di luar jam kerja normal.⁽¹⁾

Proyek konstruksi merupakan tempat kerja yang terdiri dari kegiatan yang dinamis dengan berbagai tantangan yang cukup ketat seperti biaya, jadwal dan mutu pelaksanaan serta susunan jadwal kegiatan konstruksi yang padat. Kondisi tersebut dapat memicu stres pekerja akibat beban kerja yang tinggi, sehingga sering dijumpai keluhan kelelahan terkait jam kerja. Pekerja konstruksi dengan kelelahan berlebih dapat memicu *human error* dan *unsafe action* serta juga ada *unsafe condition* yang dapat terjadi sewaktu-waktu ketika pekerjaan berlangsung.⁽²⁾

Menurut data ILO (2013), dua juta pekerja meninggal dunia setiap tahun di Indonesia akibat kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 32,8% atau sekitar 18.828 sampel dari 58.115 di antaranya mengalami kelelahan. Sementara itu, 99.000 kecelakaan terjadi di Indonesia setiap tahun dengan 70% di antaranya mengakibatkan kematian atau kecacatan permanen.⁽³⁾ Menurut BPJS Ketenagakerjaan (2019), terdapat 173.105 kecelakaan kerja di Indonesia pada tahun 2018, dan mayoritas terjadi dalam bidang industri dan konstruksi.⁽⁴⁾

Kelelahan secara terus menerus tanpa adanya pengendalian untuk menguranginya dapat menyebabkan *burnout*. *Burnout* terdiri dari tiga aspek atau dimensi yaitu keletihan (kelelahan emosional), depersonalisasi (sinis) dan kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri. Keletihan adalah faktor utama yang menentukan kualitas *burnout*, karena rasa letih menyebabkan hilangnya energi untuk berpikir yang sudah terkuras di tempat kerja, sehingga dirinya enggan untuk melakukan tugas-tugas baru dan berinteraksi dengan orang lain.⁽⁵⁾

Penelitian terdahulu menunjukkan ada hubungan antara jam kerja dengan *burnout*. Semakin lama jam kerja seseorang yang dihabiskan untuk bekerja, maka semakin tinggi pula risiko untuk mengalami *burnout*, karena semakin bertambahnya jam kerja maka akan semakin banyak aktivitas yang dilakukan oleh pekerja.⁽⁶⁾ Pernah

dilaporkan bahwa jam kerja yang panjang berkorelasi dengan *burnout* ketika bekerja lebih dari 40 jam per minggu dan bahkan lebih kuat lagi ketika bekerja lebih dari 60 jam per minggu.⁽⁷⁾

Faktor lain yang berpengaruh terhadap terjadinya *burnout* pada karyawan ialah beban kerja berlebih, yang di dalamnya meliputi lamanya jam kerja, banyaknya tanggungjawab yang diterima, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan.⁽⁶⁾

Di Indonesia, angka kecelakaan kerja cenderung meningkat setiap tahun. Pada tahun 2011 terdapat 9.891 kecelakaan kerja, pada tahun 2012 ada 21.735 kasus, pada tahun 2013 ada 35.917 kasus, dan pada tahun 2014 ada 24.910 kasus. Kelelahan di tempat kerja yang disebabkan oleh jam kerja yang panjang atau beban kerja yang berlebihan merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja.⁽⁸⁾

Burnout syndrome berdampak signifikan terhadap karyawan dan organisasi. Karyawan yang mengalami *burnout* cenderung mengalami kelelahan yang berkepanjangan, kehilangan motivasi dan minat dalam pekerjaan, serta mengalami penurunan kinerja dan produktivitas. Selain itu juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental karyawan, termasuk meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, sehingga perlu dilakukan pengendalian agar risiko yang teridentifikasi tidak berakibat pada kerugian perusahaan dan pekerja baik secara moril dan materiil.

Berdasarkan uraian di atas didapatkan beberapa bukti mengenai bahaya dan dampak yang diakibatkan oleh lamanya jam kerja dan beban kerja terhadap risiko terjadinya *burnout syndrome* yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja di suatu perusahaan, tetapi masih perlu penelitian yang lebih mendalam dan spesifik pada bidang kerja dan populasi karyawan yang berbeda.

PT. Wijaya Karya Bangunan Gedung merupakan perusahaan yang bergerak di bidang industri konstruksi dan bangunan bertingkat. Pada tahun 2021 lalu, PT Wijaya Karya Bangunan Gedung Tbk berhasil meraih kontrak baru yaitu pembangunan Apartemen Kyo Society yang terletak di Jalan Panjang Jiwo Permai VI No.1, Panjang Jiwo, Tenggilis Mejoyo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Adapun untuk mencapai target sesuai dengan standar perusahaan yang telah ditetapkan, PT Wika Gedung memberlakukan jam kerja selama 12 jam perhari dalam 7 hari kerja. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh lamanya jam kerja dan beban kerja terhadap risiko terjadinya *burnout syndrome* pada karyawan unit produksi PT Wika Gedung Proyek Pembangunan Apartemen Kyo Society Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02-06 Oktober 2023 di PT Wika Gedung Proyek Pembangunan Apartemen Kyo Society Surabaya. Populasi penelitian ini adalah seluruh Karyawan Unit Produksi di PT Wika Gedung Proyek Pembangunan Apartemen Kyo Society Surabaya yaitu 177 pekerja. Berdasarkan penghitungan dengan formula, didapatkan ukuran sampel yakni 22 pekerja, yang selanjutnya ditambah menjadi 30 pekerja.

Penelitian ini mengukur dua variabel bebas yakni lamanya jam kerja dan beban kerja. Selebihnya adalah variabel terikat yaitu kejadian *burnout syndrome*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner. Data yang telah terkumpul dianalisis berupa pengujian hipotesis dengan uji regresi linier berganda.^(9,10)

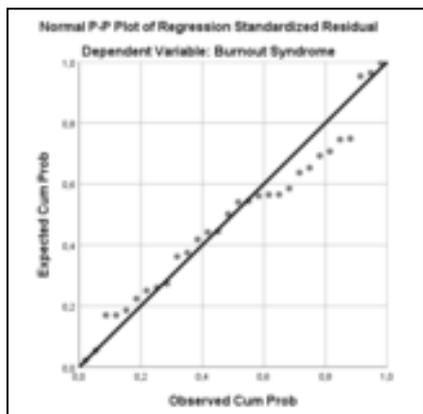
Peneliti menggunakan berbagai pertimbangan etik selama proses penelitian. Pertimbangan etik digunakan untuk melindungi responden dari berbagai masalah etik yang mungkin muncul selama penelitian berlangsung. Pertimbangan etik yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip-prinsip etika penelitian di antaranya yaitu, terdapat lembar persetujuan responden (*informed consent*), bersifat anonimitas, *confidentiality* (kerahasiaan), dan sukarela. Selain itu, peneliti juga memegang prinsip utama etik yang lain sebagaimana dijelaskan dalam literatur lain bahwa setiap penelitian kesehatan yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian wajib didasarkan pada tiga prinsip utama etik yaitu *respect for persons (other)*, *beneficence and maleficence*, dan prinsip etika keadilan (*justice*).

HASIL

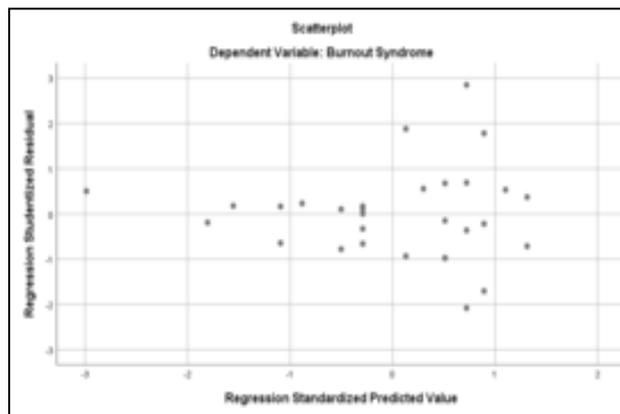
Hasil analisis secara deskriptif ditampilkan pada Tabel 1. Persentase tingkat *burnout syndrome* pada masing-masing dimensi termasuk dalam kategori rendah dan sedang, kecuali pada dimensi depersonalisasi menunjukkan 30% termasuk dalam kategori tinggi. Lama kerja mayoritas adalah 66-100 jam (66,67%). Beban kerja mayoritas adalah 14 jam yakni 33,3%.

Tabel 1. Distribusi *burnout syndrome*, lamanya jam kerja dan beban kerja pekerja konstruksi PT Wijaya Karya Bangunan Gedung Tbk

Variabel	Dimensi variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Burnout syndrome</i>	Kelelahan emosional	Rendah	20	66,7
		Sedang	10	33,3
	Depersonalisasi	Rendah	12	40,0
		Sedang	9	30,0
		Tinggi	9	30,0
	Penurunan prestasi diri	Rendah	29	96,7
Sedang		1	3,3	
Lamanya jam kerja		40-65 jam	6	20,0
		66-85 jam	10	33,3
		86-100 jam	10	33,3
		>100 jam	4	13,3
Beban kerja		12 jam	8	26,7
		13 jam	5	16,7
		14 jam	10	33,3
		15 jam	4	13,3
		>15 jam	3	10,0



Gambar 1. Hasil uji normalitas *P-Plot*



Gambar 2. Hasil uji heteroskedastisitas *Scatter-plot*

Tabel 2. Hasil uji regresi linier tentang pengaruh lamanya jam kerja dan beban kerja terhadap *burnout syndrome*

Analisis	Uji	Hasil
Anova	Nilai F	7,595
	Nilai p	0,002
Uji parsial lamanya jam kerja	Nilai t	-2,099
	Nilai p	0,045
Uji parsial beban kerja	Nilai t	-2,373
	Nilai p	0,025
Koefisien determinasi	R ²	0,36

Berdasarkan Gambar 1, data berdistribusi normal karena data berdasar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Gambar 2 menunjukkan bahwa data menyebar di bawah atau di sekitar angka 0 dan tidak mengumpul, serta penyebaran titik-titik tidak membentuk pola bergelombang melebar dan menyempit sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Dengan demikian uji regresi linier dapat dilakukan.

Berdasarkan Tabel 2, nilai p dari uji F adalah 0,002 sehingga secara simultan, lamanya jam kerja dan beban kerja berpengaruh terhadap *burnout syndrome*. Nilai p dari uji t untuk faktor lamanya jam kerja adalah 0,045 sehingga secara parsial, faktor ini berpengaruh terhadap *burnout syndrome*. Nilai p dari uji t untuk faktor beban kerja adalah 0,025 sehingga secara parsial, faktor ini berpengaruh terhadap *burnout syndrome*. R kuadrat adalah 0,36, sehingga bisa dikatakan bahwa kejadian *burnout syndrome* dapat dijelaskan oleh lamanya jam kerja dan beban kerja sebesar 36%, sedangkan selebihnya yaitu 64% dapat dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lamanya jam kerja dan beban kerja pada pekerja konstruksi, khususnya karyawan produksi di PT WIKA Gedung Pembangunan Apartemen Kyo Society Surabaya memengaruhi terjadinya *burnout syndrome*. Beban kerja berlebihan meliputi jam kerja, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin, dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu, serta mencakup segi kuantitatif yang berupa jumlah pekerjaan dan kualitatif yaitu tingkat kesulitan pekerjaan harus segera ditangani.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian ini sejalan temuan lain bahwa jam kerja yang panjang berkorelasi dengan *burnout* ketika bekerja lebih dari 40 jam per minggu dan bahkan lebih kuat lagi ketika bekerja lebih dari 60 jam per minggu.⁽⁷⁾ Laporan lain menyatakan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara lama jam kerja dengan *burnout-depersonalization* pada perawat RSUD Palangka Raya selama pandemi COVID-19, dan terdapat hubungan linier yang signifikan antara lama jam kerja dengan *burnout reduce personal accomplishment* pada perawat RSUD Palangka Raya selama pandemi COVID-19.⁽¹²⁾ Penelitian lain juga menyatakan bahwa tingginya beban kerja sangat mempengaruhi *burnout* dan kelelahan yang terjadi terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama akan berdampak pada kelelahan psikologis yang berakhir dengan *burnout*.⁽¹³⁾

Beban kerja berlebihan dapat membuat karyawan berpotensi merasakan ketegangan emosional (kelelahan emosional) sehingga dapat mengarahkan perilaku untuk menarik diri secara psikologis (depersonalisasi) dan menghindari diri untuk terlibat dengan orang lain atau yang lebih dikenal dengan *burnout*.⁽¹⁴⁾

Strategi paling utama dalam mencegah *burnout syndrome* adalah mengurangi stres yang pada umumnya tidak bisa dicapai hanya dengan strategi tunggal. Fleksibilitas dalam bekerja, transparansi dan dialog antar pekerja dan pekerja dengan organisasi sangat dibutuhkan. Hubungan interpersonal yang baik, lingkungan kerja yang aman dan target kerja yang masuk akal merupakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah sindroma kelelahan pada pekerja.⁽¹⁵⁾

Burnout syndrome pada pekerja konstruksi dapat dicegah dan dikurangi dengan beberapa strategi. Pertama adalah manajemen beban kerja yaitu mengatur beban kerja dengan sebaik-baiknya dan memastikan bahwa pekerja tidak terlalu terbebani oleh tugas yang berlebihan.⁽¹⁶⁻¹⁸⁾ Hal ini termasuk menyediakan waktu untuk istirahat dan menghindari terlalu panjangnya jam kerja. Kedua adalah pelatihan tentang kesehatan mental yaitu melatih pekerja mengenai pengelolaan stres, seperti *mindfulness* atau latihan pernapasan, yang dapat menolong pekerja untuk

menangani tekanan kerja. Ketiga adalah dukungan sosial, yaitu membangun lingkungan kerja sedemikian rupa sehingga bisa mendukung, melalui komunikasi terbuka di antara pekerja dan atasan. Dukungan dari rekan sejawat serta atasan sangat penting dalam rangka mengatasi stres. Keempat adalah keseimbangan kerja-hidup, yaitu mendorong pekerja agar menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, termasuk juga memberikan kondisi fleksibilitas dalam jam kerja dan memastikan bahwa pekerja memiliki waktu untuk aktivitas relaksasi di luar waktu kerja. Kelima adalah penghargaan dan pengakuan yaitu mengakui setiap kontribusi pekerja dengan memberikan penghargaan yang dapat meningkatkan perasaan dihargai dan mengurangi tingkat stres.⁽¹⁹⁻²¹⁾ Strategi-strategi ini diharapkan dapat mencegah dan mengurangi *burnout syndrome* pada pekerja konstruksi, sehingga mereka dapat bekerja dengan lebih produktif dan sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan lamanya jam kerja dan beban kerja merupakan determinan terjadinya *burnout syndrome* pada pekerja konstruksi di PT WIKA Gedung Pembangunan Apartemen Kyo Society Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Neksen A. Pengaruh beban kerja dan jam kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Grup Global Sumatera. *Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM*. 2021;2(2):105-112.
2. Fadel M, Muis M. Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pengemudi pengangkutan BBM di TBBM PT Pertamina Pare-Pare. *Report*. 2014;8(2):1-11.
3. ILO. Angka kecelakaan kerja setiap tahun. *International Labour Organization*; 2013.
4. BPJS Ketenagakerjaan. Angka kecelakaan kerja 2018. Jakarta: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan; 2019.
5. Asi SP. Pengaruh iklim organisasi dan burnout terhadap kinerja perawat RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Aplikasi Manajemen*. 2014;11(3):515-523.
6. Swasti KG. Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 2018;12(3):190-198.
7. Chih HN. The associations between long working hours, physical inactivity, and burnout. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2016;58(5):514-518.
8. Kemenkes RI. Data kecelakaan kerja akibat kelelahan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
9. Suharto A, Nugroho HSW, Santosa BJ. Metode penelitian dan statistika dasar: Suatu pendekatan praktis. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
10. Nugroho HSW, Badi'ah A. Descriptive data analysis for interval or ratio scale data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(5):121-123.
11. Purbaningrat PM, Surya IBK. Pengaruh beban kerja terhadap kepuasan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. *Jurnal Manajemen Unud*. 2015;4(5):1149-1165.
12. Mutiasari D. Analisis hubungan lama jam kerja dengan burnout pada perawat RSUD Palangka Raya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*. 2023;11(1):12-18.
13. Sari NL. Hubungan beban kerja terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana ruang intermediet RSUP Sanglah. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 2016;5(2):87-92.
14. Fajriani A, Septiari D. Pengaruh beban pekerjaan terhadap kinerja karyawan: Efek mediasi burnout. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*. 2015;1(2):30-59.
15. Kohler SB. *Burnout for experts: Prevention in the context of living and working*. New York: Springer; 2013.
16. Edú-Valsania S, Laguna A, Moriano JA. Burnout: A review of theory and measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 4;19(3):1780. doi: 10.3390/ijerph19031780. PMID: 35162802; PMCID: PMC8834764.
17. Okereke GKO, Ede MO, Adejo OO, Nwadi LC, Oneli JO, Nwahunanya I, Kontei E, Oguejiofor IV, Nkemjika O, Okereke JA, Iliya J, Udogu K, Ike JO, Areji A. Coping strategy for work-family conflict and burnout in construction industrial adult workers: A philosophical highlight. *Medicine (Baltimore)*. 2023 Jun 9;102(23):e33933. doi: 10.1097/MD.00000000000033933. PMID: 37335679; PMCID: PMC10256419.
18. Ni G, Miao X, Li L, Li H, Wang S, Niu M. Can professionalization alleviate job burnout in construction workers in China? A multivariable mediating model. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 25;19(21):13879. doi: 10.3390/ijerph192113879. PMID: 36360758; PMCID: PMC9656582.
19. Renger D, Miché M, Casini A. Professional recognition at work: the protective role of esteem, respect, and care for burnout among employees. *J Occup Environ Med*. 2020 Mar;62(3):202-209. doi: 10.1097/JOM.0000000000001782. PMID: 31790059.
20. Vargas-Benítez MÁ, Izquierdo-Espín FJ, Castro-Martínez N, Gómez-Urquiza JL, Albendín-García L, Velando-Soriano A, Cañadas-De la Fuente GA. Burnout syndrome and work engagement in nursing staff: a systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne)*. 2023 Jul 17;10:1125133. doi: 10.3389/fmed.2023.1125133. PMID: 37529242; PMCID: PMC10390251.
21. De Hert S. Burnout in healthcare workers: prevalence, impact and preventative strategies. *local reg anesth*. 2020 Oct 28;13:171-183. doi: 10.2147/LRA.S240564. PMID: 33149664; PMCID: PMC7604257.