Jurnal Kabar Kesehatan Masyarakat
(Journal of Public Health News)
Volume 1 **Nomor** 1
Halaman 21-23

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *BURNOUT* PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI JAMBI TAHUN 2025

Apriliana, Bella Dwisiswanarum

[1] Departemen Kesehatan Masyarakat
[2] Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwanga Jambi

[a)] Identitas penulis: aprilapriliana2024@gmail.com
[b)] Penulis lain: email@adress.com

Abstract:
Burnout is a chronic work-related stress condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment, affecting mental health and employee performance. This study aimed to identify factors associated with burnout among employees of the Jambi Provincial Health Office in 2025. A quantitative analytic cross-sectional design was applied with 195 respondents selected by simple random sampling. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) and NASA-TLX workload questionnaire, analyzed by univariate and bivariate chi-square tests. Results showed that 73.8% of employees experienced burnout. Significant associations were found between burnout and age (p=0.032, OR=2.167), workload (p=0.029, OR=2.100), and length of service (p=0.001, OR=3.500), while gender showed no association (p=0.608). It is recommended that the Jambi Provincial Health Office manage workload, implement stress management strategies, and provide psychosocial support to prevent burnout.
Keywords: work burnout, age, workload, length of service, health office employees

Abstrak:
Burnout merupakan kondisi stres kerja kronis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri yang dapat memengaruhi kesehatan mental serta menurunkan kinerja pegawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian burnout pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2025. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik cross-sectional. Sampel sebanyak 195 responden dipilih dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI) dan instrumen beban kerja NASA-TLX, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan 73,8% pegawai mengalami burnout. Terdapat hubungan signifikan antara usia (p=0,032, OR=2,167), beban kerja (p=0,029, OR=2,100), dan masa kerja (p=0,001, OR=3,500) dengan kejadian burnout, sedangkan jenis kelamin tidak berhubungan (p=0,608). Disarankan agar Dinas Kesehatan Provinsi Jambi mengelola beban kerja, melakukan manajemen stres, dan memberikan dukungan psikososial untuk mencegah burnout.
Kata kunci: burnout kerja, usia, beban kerja, masa kerja, pegawai Dinas Kesehatan

PENDAHULUAN

Secara teori, burnout dapat dijelaskan melalui dimensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, sebagaimana dikemukakan oleh Maslach dan koleganya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian burnout meliputi usia, beban kerja, masa kerja, serta dukungan sosial, sementara faktor jenis kelamin menunjukkan hasil yang variatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tersebut dalam konteks pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi dengan harapan dapat memberikan gambaran empiris terkait kejadian burnout dan variabel yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan analisis statistik chi-square untuk mengevaluasi hubungan antar variabel.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi Dinas Kesehatan Provinsi Jambi dalam mengembangkan strategi pencegahan burnout, seperti manajemen stres kerja dan penataan beban kerja yang lebih seimbang. Selain itu, hasil penelitian juga bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait faktor risiko burnout di lingkungan kerja pelayanan kesehatan. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi akademisi dan praktisi dalam mengatasi permasalahan burnout secara lebih efektif dan berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik dan rancangan penelitian cross-sectional. Desain cross-sectional dipilih karena memungkinkan analisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu jenis kelamin, usia, beban kerja, dan masa kerja dengan variabel dependen yaitu kejadian burnout pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2025. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran sekaligus menganalisis korelasi variabel pada populasi yang telah ditentukan sebelumnya. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua instrumen utama yaitu Maslach Burnout Inventory (MBI) untuk mengukur tingkat burnout dan NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental. Pengumpulan data primer dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara langsung dan wawancara kepada responden. Selain itu, data sekunder juga digunakan berupa data jumlah pekerja dan informasi organisasi Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan metode univariat untuk melihat deskripsi frekuensi tiap variabel dan bivariat dengan uji chi-square untuk menguji hubungan antar variabel. Populasi penelitian mencakup seluruh pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi yang aktif bekerja, sebanyak 379 pegawai setelah pengurangan sampel untuk studi pendahuluan. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling sebanyak 195 orang menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan toleransi 5%. Kriteria inklusi meliputi pegawai ASN maupun non-ASN yang aktif bekerja minimal 5 tahun dan bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent, sedangkan kriteria eksklusi mencakup pegawai yang cuti panjang atau tidak dapat ditemui setelah tiga kali kunjungan. Data yang diperoleh melalui kuesioner tersebut kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS dan dianalisis secara statistik sesuai tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi mengalami burnout, yaitu sebanyak 144 responden (73,8%) dari 195 responden yang diteliti (Tabel 1). Hal ini menunjukkan prevalensi burnout yang cukup tinggi di lingkungan kerja tersebut. Burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory (MBI) dengan skor rata-rata 67,30, yang termasuk kategori mengalami burnout.

Tabel 1. Distribusi Kejadian Burnout pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi

Burnout	Frekuensi	Persentase (%)
Mengalami	144	73,8
Tidak Mengalami	51	26,2
Total	195	100

Analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antara variabel independen (jenis kelamin, usia, beban kerja, masa kerja) dan variabel dependen (burnout) menunjukkan bahwa variabel usia, beban kerja, dan masa kerja memiliki hubungan signifikan dengan kejadian burnout ($p < 0,05$), sedangkan jenis kelamin tidak berhubungan signifikan ($p = 0,608$)

Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Variabel dengan Burnout

Variabel	P-value	OR	Signifikan
Jenis Kelamin	0,608	0,845	Tidak
Usia	0,032	2,167	Ya
Beban Kerja	0,029	2,100	Ya

Masa Kerja	0,001	3,500	Ya

Ditemukan bahwa pegawai berusia 35 tahun memiliki peluang 2,167 kali lebih besar mengalami burnout dibanding yang berusia di bawah 35 tahun. Beban kerja tinggi meningkatkan risiko burnout sebesar 2,1 kali, dan masa kerja lebih dari 5 tahun meningkatkan risiko sebesar 3,5 kali. Risiko terbesar adalah pada masa kerja, menggambarkan akumulasi stres jangka panjang sebagai faktor utama pemicu burnout.

Dari hasil tersebut, jenis kelamin tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap burnout, yang mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki risiko yang relatif sama. Temuan ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menegaskan beban kerja dan faktor stres sebagai prediktor utama burnout, bukan faktor demografis seperti jenis kelamin.

Pembahasan temuan ini mengkonfirmasi bahwa usia, beban kerja, dan masa kerja merupakan faktor risiko penting dalam kejadian burnout pegawai. Burnout pada usia lebih tua dapat berkaitan dengan menurunnya kemampuan coping dan adaptasi terhadap stres kerja. Beban kerja yang tinggi menyebabkan kelelahan emosional dan fisik, serta mengurangi motivasi kerja yang penting untuk kesejahteraan psikososial.

Strategi manajemen yang tepat, seperti pengelolaan beban kerja yang seimbang dan program manajemen stres, sangat diperlukan untuk mencegah burnout. Terutama, supervisi dan dukungan sosial di lingkungan kerja dapat mengurangi dampak negatif akumulasi masa kerja yang panjang.

Penelitian ini juga menyarankan revisi teori burnout yang menekankan faktor lingkungan kerja jangka panjang sebagai determinan utama, melampaui sekadar faktor demografi. Integrasi teori Maslach dan pendekatan organisasi bisa memperkaya pemahaman tentang mekanisme burnout.

Terakhir, temuan ini memberikan dasar empiris untuk pengembangan kebijakan dan program intervensi di Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, dengan fokus pada pencegahan risiko burnout pada grup usia rawan, pengaturan beban kerja, dan manajemen masa kerja dengan pendekatan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia, beban kerja, dan masa kerja dengan kejadian burnout pada pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2025. Pegawai dengan usia di atas 35 tahun, beban kerja tinggi, dan masa kerja lebih dari 5 tahun memiliki risiko lebih besar mengalami burnout. Sebaliknya, jenis kelamin tidak terbukti berhubungan signifikan dengan kejadian burnout. Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian bahwa faktor usia, beban kerja, dan masa kerja merupakan determinan penting dalam kejadian burnout, sedangkan jenis kelamin bukan faktor yang berpengaruh.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar mengatasi beberapa keterbatasan yang ada pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga hanya mampu melihat hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu tanpa dapat menunjukkan dinamika perubahan burnout dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal sangat dianjurkan untuk memperoleh gambaran lebih mendalam mengenai perkembangan burnout dan faktor-faktor penyebabnya yang bersifat temporer. Selain itu, sampel penelitian ini terbatas pada pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Jambi saja, sehingga disarankan penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih luas dan heterogen dari berbagai instansi atau wilayah agar hasilnya lebih generalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia Ulfah, dkk. (2022) 'Faktor-faktor yang menyebabkan burnout pada pekerja', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), pp. 120-130.

Astuti, R.P. and Syarifah, D.F. (2023) 'Burnout di tempat kerja: Manifestasi emosional dan dampak psikologis', *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 15(1), pp. 45-58.

Jeikawati, dkk. (2023) 'Pengaruh stres kerja terhadap burnout pada tenaga kesehatan', *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(3), pp. 210-223.

Leiter, M.P. and Maslach, C. (2018) 'The job-person mismatch and burnout', *Journal of Organizational Behavior*, 39(5), pp. 1-15.

Lembaga Penelitian Kesehatan Mental (2024) *Survei Kondisi Burnout di Indonesia*, Jakarta: Lembaga Penelitian Kesehatan Mental.

Maslach, C., Jackson, S.E. and Leiter, M.P. (2017) *Maslach Burnout Inventory Manual*, 4th edn, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Patel, V. (2014) 'Determinants of burnout among healthcare workers: A review', *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), pp. 1-10.

Rahmad, dkk. (2023) 'Hubungan faktor usia dan masa kerja terhadap burnout pada perawat', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), pp. 55-64.

Silvia, Y. and Yeni, D. (2022) 'Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout', *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 9(4), pp. 378-390.