

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN *BURNOUT SYNDROME* PEKERJA PT TRANS MARGA JATENG

Nur Annisa Ardiningrum^{1*}, Tutug Bolet Atmojo¹, Reni Wijayanti¹

¹Program Studi D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret

*Corresponding author: anisaardiningrum@gmail.com

ABSTRACT

Burnout syndrome is a condition of physical, mental and emotional exhaustion due to stress that results from long-term involvement in emotionally demanding situations. In Indonesia, 83% of health workers experience moderate and severe burnout syndrome. Factors that cause burnout syndrome that have a strong and consistent relationship are social support and workload. This study aims to determine the relationship between social support and mental workload with burnout syndrome. This research is an analytical observational study, with a cross sectional design. Respondents were taken from PT Trans Marga Jateng toll road operational workers, with 85 respondents from a total of 230 workers using a purposive sampling technique. This study uses a validated questionnaire to measure burnout syndrome, social support, and mental workload of workers. The data analysis technique used are somers'd correlation test and ordinal logistic regression test. The results showed that the majority of respondents experienced moderate category of burnout syndrome, good category of social support, and moderate category of mental workload. The results of the somers'd correlation test showed that there was a significant relationship between burnout syndrome and social support ($p = 0.001$) with the negative correlation direction and weak correlation strength ($r = -0.354$), and there was a significant relationship between burnout syndrome and mental workload ($p = 0.000$) with a positive correlation and moderate correlation strength ($r = 0.506$). The results of the ordinal logistic regression test show that the mental workload variable has a stronger influence on burnout syndrome than the social support variable.

Keywords: *burnout syndrome, social support, mental workload*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan infrastruktur jalan tol di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir ini.¹ Hal tersebut menjadikan volume Lalu Lintas Harian Rata-Rata (LHR) jalan tol Jasa Marga Group di seluruh Indonesia mengalami peningkatan di tahun 2022.²

Seiring dengan meningkatnya pengguna jalan tol, menjadikan tuntutan tugas pekerja operasional jalan tol juga kian meningkat. Para pekerja akan memiliki keterlibatan tinggi dalam penyelesaian masalah pengguna jalan serta dituntut untuk selalu memberikan layanan terbaik bagi pelanggan. Pekerja yang bekerja terus menerus dengan orang-orang seperti dalam keadaan tersebut, stres kronis dapat menguras emosi dan menimbulkan risiko *burnout syndrome*.³

Menurut Schaufeli dan Greenglass tahun 2001, *burnout syndrome* adalah kondisi kelelahan fisik, mental dan emosional akibat stres yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional. Hal ini banyak dijumpai pada profesi yang bersifat *human services*.⁴

Menurut data Survei Kerja dan Kesejahteraan American Psychological Association tahun 2021, menyebutkan bahwa pekerja Amerika secara keseluruhan mengalami peningkatan tingkat *burnout syndrome* di tahun 2021. Sebanyak 3 dari 5

karyawan melaporkan dampak negatif dari stres terkait pekerjaan yang mengarah pada *burnout syndrome* yaitu kurangnya minat, motivasi, atau energi (26%) dan kurangnya usaha di tempat kerja (19%).⁵ Berdasarkan data dari Magister Kedokteran Kerja FK UI tahun 2020, menyebutkan bahwa 83% tenaga kesehatan di Indonesia mengalami *burnout syndrome* kategori sedang dan berat.⁶

Faktor yang memiliki hubungan kuat dan konsisten dengan *burnout syndrome* antara lain dukungan sosial dan beban kerja mental. Ketidaksiharian antara harapan karyawan dengan yang diberikan oleh perusahaan seperti kurangnya dukungan atasan dan adanya persaingan kurang sehat antar rekan kerja merupakan kondisi lingkungan kerja psikologis yang dapat memengaruhi munculnya *burnout syndrome*. Selain itu beban kerja yang berlebih berupa jumlah jam kerja dan jumlah klien akan menyebabkan pekerja merasakan keadaan menekan sehingga dapat terjadi ketegangan emosional saat melayani pelanggan. Hal tersebut dapat mengarahkan pekerja pada risiko *burnout syndrome* yaitu berperilaku menarik diri secara psikologis dan menghindari diri pada keterlibatan dengan orang lain.⁷

Burnout syndrome termasuk dalam faktor psikologi yang merupakan unsur dari Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) lingkungan kerja. Keselamatan dan kesehatan kerja adalah salah satu aspek perlindungan tenaga kerja yang diatur dalam

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003. Penerapan keselamatan dan kesehatan kerja bertujuan untuk mewujudkan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan nyaman dalam rangka mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Dalam upaya mewujudkan hal tersebut, menurut Permenaker Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja, perusahaan diwajibkan untuk melaksanakan syarat-syarat K3 lingkungan kerja.

PT Trans Marga Jateng merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pengelolaan jalan tol. Kondisi jalan tol yang selalu terdapat pengguna jalan yang melintas di sepanjang hari menjadikan petugas operasional jalan tol harus bekerja selama 24 jam dengan sistem kerja shift, hal tersebut menjadikan beban kerja mental pekerja kian meningkat. Dengan sistem kerja shift dan pengurangan pekerja yang diterapkan perusahaan sejak pemberlakuan sistem Gerbang Tol Otomatis (GTO) di seluruh jalan tol, menjadikan pekerja merasakan kurangnya dukungan sosial yang diperolehnya dari rekan kerja. Dalam beberapa kasus pekerja bagian operasional jalan tol mengatakan bahwa terdapat beberapa pelanggan yang berperilaku tidak menyenangkan dan menguras emosi. Alhasil kondisi tersebut menyebabkan pekerja merasa lelah ketika memulai untuk bekerja karena harus menghadapi pelanggan sehingga menyebabkan performa pelayanan menjadi menurun, hal tersebut merupakan indikator dari *burnout syndrome*.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti kepada 10 pekerja bagian operasional jalan tol PT Trans Marga Jateng, diperoleh hasil *burnout syndrome* teridentifikasi pada 2 pekerja (20%) dengan kategori tinggi, 6 pekerja (60%) kategori sedang, dan 2 pekerja (20%) kategori rendah. Sebanyak 7 pekerja (70%) memiliki dukungan sosial kategori buruk dan 5 pekerja (50%) memiliki beban kerja mental kategori berat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul

“Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja Mental dengan *Burnout syndrome* Pekerja PT Trans Marga Jateng”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2022 – Mei 2023 di PT Trans Marga Jateng yang beralamatkan di Plaza Tol Banyumanik, Jalan Mulawarman Raya No.1B Kel. Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah. Populasi penelitian adalah pekerja PT Trans Marga Jateng sejumlah 230 pekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu pekerja bagian operasional jalan tol, berjenis kelamin laki-laki, dan bersedia menjadi responden selama penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pekerja yang tidak menangani pelayanan pelanggan. Sampel dalam penelitian ini didapatkan responden sejumlah 85 pekerja. Variabel bebas dukungan sosial diukur dengan kuesioner yang dikembangkan oleh Fadhilah (2010) yang dimodifikasi oleh peneliti, sedangkan beban kerja mental diukur dengan menggunakan kuesioner *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX). Variabel terikat *burnout syndrome* diukur dengan menggunakan kuesioner *The Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey* (MBI-HSS). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *somers'd* dan uji regresi logistik ordinal dengan menggunakan program SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini meliputi karakteristik responden penelitian (jenis kelamin dan tingkat pendidikan), dukungan sosial, beban kerja mental, dan *burnout syndrome*. Berikut hasil analisis univariat :

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

No	Karakteristik Responden/Variabel Penelitian	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Karakteristik Responden		
	a. Jenis Kelamin		
	Laki-laki	85	100
	b. Tingkat Pendidikan		
	Non Sarjana	66	77,6
	Sarjana	19	22,4
	Total	85	100
2	Variabel Bebas		
	a. Dukungan Sosial		
	Buruk	29	34,1
	Baik	56	65,9

No	Karakteristik Responden/Variabel Penelitian	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
	Total	85	100
	b. Beban Kerja Mental		
	Rendah	22	25,9
	Sedang	36	42,4
	Tinggi	27	31,8
	Total	85	100
3	Variabel Terikat		
	a. Burnout syndrome		
	Rendah	39	45,9
	Sedang	42	49,4
	Tinggi	4	4,7
	Total	85	100

Keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah responden sebanyak 85 orang (100%). Faktor jenis kelamin dapat memengaruhi *burnout syndrome*, dimana dalam beberapa studi menunjukkan bahwa *burnout syndrome* lebih rendah pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan disebabkan seringnya perempuan mengalami kelelahan emosional.⁸ Hal tersebut disebabkan adanya perbedaan respons HPA yang menyebabkan penurunan *feedback* negatif kortisol ke otak walaupun terpapar oleh stresor yang sama.⁹

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan non sarjana yaitu SMA/SMK/DIII sebanyak 66 orang (77,6%). Pada individu yang memiliki tingkat pendidikan non sarjana, tidak memiliki kecenderungan mengalami perubahan pola berpikir dan pandangan hidup seperti pada individu dengan tingkat pendidikan sarjana/pascasarjana. Hal tersebut disebabkan individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi mengalami perubahan pola berpikir dari tradisional ke arah yang lebih maju sehingga memandang persoalan dari berbagai sudut pandang.¹⁰ Terkadang bagi individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol pola pikirnya, pandangan akan pemecahan masalah dalam sebuah persoalan dapat menjadi berlebihan sehingga berdampak negatif pada dirinya.¹¹ Selain itu menurut teori yang dikemukakan oleh Yanti et al tahun 2021, menyebutkan bahwa pada pekerja dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki harapan atau aspirasi yang ideal sehingga ketika dihadapkan pada realitas bahwa terdapat kesenjangan, maka akan muncul kegelisahan dan kekecewaan yang dapat menimbulkan *burnout syndrome*.¹²

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden bagian operasional jalan tol PT Trans Marga Jateng memiliki dukungan sosial dengan kategori baik yaitu sebanyak 56 orang (65,9%). Dukungan sosial dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu.¹³ Jumlah dan kualitas dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat merupakan

faktor penting dalam memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang secara positif. Pada seorang individu yang memiliki dukungan sosial baik, maka tingkat kesehatan mental individu akan meningkat. Dukungan sosial dapat memberikan efek terhadap kesehatan yang menguntungkan secara umum. Selain itu dukungan sosial juga dapat memberikan efek *stres-buffering* pada kesehatan mental saat berada di bawah tekanan. Dukungan sosial dapat meminimalkan dampak stres dari peristiwa kehidupan negatif pada kesehatan psikologis sehingga dapat mengurangi risiko *burnout syndrome* pada seorang individu.¹⁴

Sebagian besar responden memiliki beban kerja mental kategori sedang sebanyak 36 orang (42,4%). Beban kerja kuantitatif maupun kualitatif yang melampaui kapasitas pekerja dapat memberikan ketegangan emosional bagi pekerja. Beban kerja mental diinterpretasikan sebagai stresor yang diproses pada sistem saraf pusat yaitu sistem limbik. Stresor yang dinilai sebagai kejadian yang menekan (*stressful*), akan membuat tubuh merespons dengan reaksi *fight or flight* yang ditandai dengan perubahan pada sistem kardiovaskuler dan endokrin. Kemudian akan timbul reaksi emosional dan fisik merupakan indikator bahwa seseorang mengalami stres. Apabila stres dialami secara berkepanjangan akibat dari stresor di tempat kerja tersebut, maka dapat menyebabkan terjadinya *burnout syndrome* pada seorang individu.¹⁵

Mayoritas responden memiliki tingkat *burnout syndrome* sedang dengan jumlah responden sebanyak 42 orang (49,4%). Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor yang memengaruhi yaitu faktor situasional maupun faktor individu. *Burnout syndrome* muncul akibat kondisi internal seseorang yang ditunjang oleh faktor-faktor lingkungan berupa tekanan yang berlarut-larut. Keadaan seperti ini dapat diketahui melalui persepsi pekerja terhadap lingkungan kerja psikologisnya.¹⁶ Pada pekerja yang merasakan kelelahan emosional dan depersonalisasi, maka

dapat timbul perasaan letih dan mengevaluasi perilaku tersebut sebagai hal negatif yang merupakan bentuk penurunan prestasi diri akan kinerja dalam pekerjaannya.¹⁷

Analisis Bivariat

1. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Burnout syndrome*

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Somers'd Dukungan Sosial dengan *Burnout syndrome*

		<i>Burnout syndrome</i>			Total	p	r
		Rendah	Sedang	Tinggi			
Dukungan Sosial	Buruk	6	22	1	29	0.001	-0.354
	Baik	33	20	3	56		
Total		39	42	4	85		

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang dianalisis dan dikaji menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *burnout syndrome*. Hasil uji korelasi somers'd didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 atau nilai *p-value* < 0,05 yang memiliki arti hasil signifikan. Kemudian untuk nilai kekuatan korelasi yaitu sebesar -0,354 dengan arah korelasi negatif, artinya tingkat korelasi antara variabel dukungan sosial dengan *burnout syndrome* berkorelasi lemah dan memiliki arah korelasi berlawanan. Sehingga apabila semakin besar dukungan sosial yang diperoleh, maka tingkat *burnout syndrome* akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akbar dan Soetjningsih pada tahun 2022, yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout syndrome* (*p* = 0,000 dan *r* = -0,412).¹⁸ Namun hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Hidayatullah tahun 2021 yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *burnout syndrome* (*p* = 0,000 dan *r* = 0,542).¹⁸ Sehingga apabila semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami. Hal ini dapat

disebabkan karena dukungan sosial yang didapatkan tidak menjadi suatu alasan bagi pekerja itu sendiri sehingga pekerja tersebut masih mengalami *burnout*.

Pada penelitian ini, mayoritas pekerja memiliki dukungan sosial dengan kategori baik yaitu sebanyak 56 orang (65,9%) dan 33 orang (59%) diantaranya mengalami *burnout syndrome* kategori rendah. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Robbins dalam Fadhillah pada tahun 2010, bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak dari stres yang merupakan awal mula terjadinya *burnout syndrome*.¹⁹ Pekerja yang memiliki dukungan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan pekerjaannya dalam menghadapi peristiwa menekan tidak hanya mengalami stres yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi stres dengan lebih baik dibanding mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial.²⁰ Hal ini juga didukung oleh teori menurut Hostinar dan Gunnar tahun 2015 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan mengurangi produksi kortisol pada seseorang yang sedang berada di situasi yang mengakibatkan stres.²¹

2. Hubungan Beban Kerja Mental dengan *Burnout syndrome*

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Somers'd Beban Kerja Mental dengan *Burnout syndrome*

		<i>Burnout syndrome</i>			Total	p	r
		Rendah	Sedang	Tinggi			
Beban Kerja Mental	Ringan	21	1	0	22	0.000	0.506
	Sedang	13	23	0	36		
	Berat	5	18	4	27		
Total		39	42	4	85		

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel beban kerja mental memiliki hubungan yang signifikan terhadap *burnout syndrome*. Hasil uji somers'd didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau nilai *p-value* < 0,05 yang memiliki arti hasil signifikan. Kemudian untuk nilai kekuatan korelasi yaitu sebesar 0,506 dengan arah korelasi positif, artinya tingkat korelasi antara variabel beban kerja mental dengan

burnout syndrome berkorelasi sedang dan memiliki arah korelasi yang searah. Sehingga apabila semakin berat beban kerja mental yang dirasakan, maka tingkat *burnout syndrome* yang dialami akan semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zanabazar dan Jigjiddorj tahun 2022 yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja mental dengan

burnout syndrome ($p = 0,000$ dan $r = 0,455$). Dalam penelitian tersebut menyatakan semakin besar beban kerja mental yang dirasakan maka secara bersamaan akan meningkatkan *burnout syndrome*.²² Sedangkan penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Rizqiansyah pada tahun 2017 yang mendapatkan hasil bahwa beban kerja mental tidak dapat memprediksi terjadinya *burnout syndrome* dengan perolehan nilai $r = -0,130$. Tidak adanya hubungan antara beban kerja mental dengan *burnout syndrome* dikarenakan mayoritas pekerja memiliki tingkat beban kerja mental dengan kategori sedang, namun tingkat *burnout syndrome* berada pada kategori ringan. Hal ini disebabkan sampel penelitian adalah pekerja non operasional sehingga minimnya stresor yang berasal dari keterlibatan tinggi dengan klien yang merupakan penyebab tingginya tingkat *burnout syndrome*.²³

Pada hasil penelitian ini, mayoritas pekerja

memiliki beban kerja mental dengan kategori sedang yaitu sebanyak 36 orang (42,4%) dan 23 orang (64%) diantaranya mengalami *burnout syndrome* kategori sedang. Hal ini menguatkan teori Maslach, Schaufeli dan Leiter tahun 2001 bahwa *burnout* adalah respons terhadap kelebihan beban kerja. Beban kerja yang berlebih dapat meliputi jam kerja, jumlah klien yang dilayani, pekerjaan rutin dan tidak rutin, tanggungjawab yang dipikul, serta pekerjaan administrasi lainnya yang melebihi kapasitas dan kemampuan individu.⁸ Pada pekerjaan pelayanan pelanggan, beban kerja mental berlebihan yang dirasakan dapat menyebabkan pekerja merasakan adanya ketegangan emosional saat melayani pelanggan sehingga dapat mengarahkan perilaku untuk menarik diri secara psikologis dan menghindari diri untuk terlibat dengan orang lain.²⁴

Analisis Multivariat

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Logistik Ordinal

Variabel Bebas	df	Wald	Sig
Dukungan Sosial	1	5.735	0.017
Beban Kerja Mental	1	22.014	0.000

Berdasarkan hasil uji regresi logistik ordinal yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi pada seluruh variabel bebas yaitu $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan beban kerja mental secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *burnout syndrome*. Seberapa jauh pengaruh dukungan sosial dan beban kerja mental secara parsial dalam menerangkan *burnout syndrome* ditunjukkan dari nilai *wald* yaitu pada variabel dukungan sosial memiliki nilai 5,735 dan variabel beban kerja mental memiliki nilai 22,014. Sehingga berdasarkan hasil tersebut maka variabel beban kerja mental merupakan variabel bebas yang memiliki pengaruh lebih kuat terhadap terjadinya *burnout syndrome* dibandingkan dengan variabel dukungan sosial. Dari hasil perolehan nilai *Nagelkerke R Square* menunjukkan bahwa kemampuan variabel bebas secara bersama-sama dalam menjelaskan variabel terikat adalah sebesar 0,474 atau 47,4%, sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini yaitu sebesar 52,6%.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ghina dan Idulfilastri tahun 2022 yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada karyawan Startup X. Pada variabel dukungan sosial, didapat hubungan signifikan yang lemah dan tidak searah antara *burnout syndrome* dengan dukungan sosial ($r = -0,257$). Dengan itu, dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat

burnout syndrome yang dirasakan. Sedangkan pada variabel beban kerja, didapatkan hubungan signifikan yang lemah dan searah ($r = 0,287$). Dengan itu, dapat diartikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dimiliki oleh pekerja, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout syndrome* yang dialami.²⁵

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter tahun 2001 yang menyebutkan bahwa faktor yang kuat dan konsisten dalam memengaruhi terjadinya *burnout syndrome* adalah dukungan sosial dan beban kerja.⁷ Maka hipotesis pada penelitian ini diterima, yang artinya terdapat hubungan dukungan sosial dan beban kerja mental dengan *burnout syndrome* pada pekerja PT Trans Marga Jateng.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan beban kerja mental secara bersama-sama dalam memengaruhi *burnout syndrome*. Kemampuan variabel bebas (dukungan sosial dan beban kerja mental) dalam menjelaskan variabel terikat (*burnout syndrome*) adalah sebesar 0,474 atau 47,4%, sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model. Dilihat dari hasil nilai *wald* yang diperoleh, variabel beban kerja mental memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap *burnout syndrome* dibandingkan dengan variabel dukungan sosial.

SARAN

Bagi pekerja, diharapkan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan dukungan antar rekan kerja seperti komunikasi yang baik dan rutin, saling memberikan *support*, dan saling membantu apabila terdapat rekan kerja yang mengalami kesulitan dalam pekerjaannya. Bagi perusahaan, disarankan untuk melakukan pengendalian dengan memfasilitasi peningkatan dukungan sosial di tempat kerja melalui kegiatan yang bersifat membangun kebersamaan seperti *outbond management training*. Serta melakukan evaluasi terkait beban kerja dengan jumlah tenaga kerja yang optimal guna menurunkan beban kerja mental pekerja yang berlebihan. Untuk mengurangi tingkat *burnout syndrome* pada pekerja, perusahaan direkomendasikan memberikan edukasi atau pelatihan tentang strategi manajemen stres (*coping skill*) seperti training kecerdasan emosional, manajemen relaksasi otot, efikasi diri, *job crafting*, dan *coaching*. Pelatihan tersebut dapat dilakukan dengan bantuan professional yaitu bekerja sama dengan perusahaan pihak ketiga yang bergerak di bidang layanan konsultan psikologi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian pada faktor-faktor lain penyebab *burnout syndrome* yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pengatur Jalan Tol. 16 Ruas Jalan Tol Baru Selesai Konstruksinya Sepanjang 332 Km Hingga Akhir Tahun 2022. <https://bpjt.pu.go.id/berita/16-ruas-jalan-tol-baru-selesai-konstruksinya-sepanjang-332-km-hingga-akhir-tahun-2022> (2022).
2. Fitri, A. N. Jasa Marga (JSMR) Catat Peningkatan Volume Lalu Lintas Harian Sebesar 19,03%. <https://industri.kontan.co.id/news/jasa-marga-jsmr-catat-peningkatan-volume-lalu-lintas-harian-sebesar-1903> (2022).
3. Maslach, C. & Jackson, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *J. Occup. Behav.* **2**, 99–113 (1981).
4. Schaufeli, W. B. & Greenglass, E. Introduction to special issue on burnout and health. *Psychol. Heal.* **16**, 501–510 (2001).
5. American Psychological Association. Burnout and Stress are Everywhere. <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress> (2022).
6. FK UI. 83% Tenaga Kesehatan Indonesia Mengalami *Burnout syndrome* Derajat Sedang dan Berat Selama Masa Pandemi COVID-19. <https://fk.ui.ac.id/berita/83-tenaga-kesehatan-indonesia-mengalami-burnout-syndrome-derajat-sedang-dan-berat-selama-masa-pandemi-covid-19.html> (2020).
7. Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol.* **52**, 397–422 (2001).
8. Saputri, W. W. P. Gambaran Kejadian Burnout Berdasarkan Faktor Determinannya Pada Pekerja Gudang dan Lapangan PT Multi Terminal Indonesia Tahun 2017. (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2017).
9. Wang, J. *et al.* Gender difference in neural response to psychological stress. *Soc Cogn Affect Neurosci* **2**, (2007).
10. Nasrani, L. & Purnawati, S. Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *J. Med. Udayana* **4**, (2015).
11. Anggaraeni, F. D. & Tambunan, A. F. Mengenal Overthinking. *Bul. KPIN* **8**, (2022).
12. Ni Putu Emy Darma Yanti, Susiladewi, I. A. M. V., Darmawan, I. K. I. & Antara, I. G. N. P. J. Gambaran Burnout Perawat di Ruang Isolasi Coronavirus Disease 2019. *J. Ilmu Keperawatan Jiwa* **4**, 675–684 (2021).
13. Xue, X., Reed, W. R. & Menclova, A. Social capital and health: A meta-analysis. *J. Heal. Econ* (2020).
14. Yang, F. & Jiang, Y. Heterogeneous Influences of Social Support on Physical and Mental Health: Evidence from China. *Int J Env. Res Public Heal.* **17**, (2020).
15. Pudjono, M. Dasar-Dasar Fisiologis Emosi. *Bul. Psikol.* **3**, 41–48 (2016).
16. Claretta, M. C. V. Hubungan Antara Stres Kerja dan Masa Kerja dengan Kejenuhan Kerja (Job Burnout) pada Pekerja Unit Produksi di PT. Atmi Duta Engineering Sukoharjo. (Universitas Sebelas Maret, 2018).
17. Alim, N. M. Hubungan Antara Stress Kerja dengan Burnout pada Karyawan Perusahaan Daerah Bank Pengkreditan Rakyat (PD BPR) Karimun Provinsi Kepulauan Riau. (Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021).

18. Akbar, M. T. & Soetjningsih, C. H. Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Atasan dengan Burnout pada Aparatur Sipil Negara. *Bull. Couns. Psychother.* **4**, 814–822 (2022).
19. Fadhillah, M. L. & Lataruva, E. Analisis Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderating (Studi Pada PT. Coca Cola Amatil Indonesia, Central Java). (Universitas Diponegoro, 2010).
20. Ramdan, I. M. & Fadly, O. N. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Burnout pada Perawat Kesehatan Jiwa. *J. Keperawatan Padjadjaran* **4**, 170–178 (2016).
21. Hostinar, C. E. & Gunnar, M. R. Social Support Can Buffer against Stress and Shape Brain Activity. *AJOB Neurosci* **6**, (2015).
22. Zanabazar, A. & Jigjiddorj, S. Relationships Between Mental Workload, Job Burnout, and Organizational Commitment. *SHS Web Conf.* **132**, (2022).
23. Rizqiansyah, M. Z. A. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja Pada Karyawan PT Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Surabaya Gempol. *J. Sains Psikol.* **6**, (2017).
24. Maslach, C. & Laiter, M. P. Early Predictor of Job Burnout and Engagement. *J. Appl. Psychol.* **93**, 498–512 (2008).
25. Ghina, A. M. & Idulfilastri, R. M. Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Karyawan Startup X. *J. Pendidik. dan Konseling* **4**, 13099–13104 (2022).