

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 3, 2024, Halaman 533-537
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.12706341)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12706341>

Analisis Burnout Pada Karyawan Dinas Badan Pusat Statistik

Dewi Patimah Anggari¹, Uus Muhammad Darul Fadli²

¹²Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, UBP Karawang
Email: mn21.dewianggari@mhs.ubpkarawang.ac.id, uus.fadli@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui burnout pada karyawan Badan Pusat Statistik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dengan karyawan BPS masyarakat menerima informasi statistik dari Badan Pusat Statistik (BPS) Karawang. Karyawan BPS sangat bergantung pada kinerja mereka, yang berdampak langsung pada pengawasan informasi dan pelayanan publik. Namun, lingkungan kerja yang penuh tekanan di BPS Karawang sering menyebabkan kelelahan, kondisi stres kronis, dan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja. Burnout menurunkan kinerja organisasi dan individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab lelah di BPS Karawang, teknik pengelolaan stres yang efektif, dan strategi pencegahan. Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan kepada manajemen tentang cara menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif, meningkatkan kesehatan karyawan, dan mempertahankan efisiensi organisasi dalam menghadapi perubahan sosial dan ekonomi yang cepat.

Kata Kunci: *Burnout, Karyawan, Dinas Badan Pusat Statistik*

Abstracts

This research aims to determine burnout among Central Statistics Agency employees. The research method used is a qualitative method, qualitative data was obtained through in-depth interviews with BPS employees, the community received statistical information from the Karawang Central Statistics Agency (BPS). BPS employees are highly dependent on their performance, which has a direct impact on monitoring information and public services. However, the stressful work environment at BPS Karawang often leads to burnout, chronic stress conditions, and an imbalance between personal and work life. Burnout reduces organizational and individual performance. The aim of this research is to identify the causes of fatigue at BPS Karawang, effective stress management techniques, and prevention strategies. This research is expected to provide management with knowledge about how to create a healthy and productive work environment, improve employee health, and maintain organizational efficiency in the face of rapid social and economic change.

Abstract: *Burout, Central Statisties Agency, Employees*

Article Info

Received date: 10 June 2024

Revised date: 18 June 2024

Accepted date: 27 June 2024

PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik adalah organisasi pemerintah yang berspesialisasi dalam pengumpulan, analisis, dan penyebaran data statistik. Badan ini didedikasikan untuk memenuhi kebutuhan informasi bagi penduduk di wilayah Karawang. Pelaksanaan tugas dan kewajiban yang efektif di dalam badan ini bergantung pada para pekerja di dalamnya. Pegawai BPS memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pelaksanaan tujuan BPS, yaitu meningkatkan pelayanan kepada masyarakat, khususnya dalam hal pengawasan dan pemenuhan kebutuhan informasi.

Dalam era dinamika ekonomi dan perubahan sosial yang cepat, kesejahteraan mental karyawan menjadi perhatian utama bagi organisasi dan masyarakat pada umumnya. Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh karyawan, terutama dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan seperti Badan Pusat Statistik (BPS) Karawang, adalah burnout. Burnout merupakan kondisi stres kronis yang dipicu oleh tuntutan pekerjaan yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Dampak buruk dari burnout tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga berpotensi mengganggu kinerja organisasi secara keseluruhan.

Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi burnout, strategi pengelolaan stres yang efektif, serta upaya untuk mencegah dan mengatasi burnout menjadi sangat penting dalam konteks kesejahteraan dan produktivitas karyawan di BPS Karawang.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang berharga untuk memfasilitasi organisasi dan manajemen sumber daya manusia dalam membangun lingkungan kerja yang kondusif yang sehat, produktif, dan berkelanjutan bagi karyawan.

KAJIAN TEORI

Burnout

(Menurut Christina Maslach :1976), burnout merupakan kondisi stres kerja yang kronis dan merusak, yang ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan tidak kompeten atau rendahnya pencapaian diri sendiri. Kelelahan emosional terjadi ketika individu merasa kelelahan secara emosional dan mental karena tuntutan pekerjaan yang terus menerus. Depersonalisasi, di sisi lain, adalah ketika individu mengalami sikap yang dingin, sinis, dan tidak berempati terhadap orang lain atau pekerjaan mereka. Sedangkan perasaan tidak kompeten atau rendahnya pencapaian diri sendiri adalah ketika individu merasa tidak efektif dalam pekerjaan mereka dan tidak mendapatkan pencapaian yang memuaskan.

Burnout adalah kondisi kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental, yang mengarah pada depersonalisasi dan penurunan kinerja. Jika tidak segera diatasi, hal ini dapat secara signifikan menghambat produktivitas pekerja dan mengikis rasa percaya diri dan kepercayaan mereka terhadap kemampuan mereka. Pada akhirnya, hal ini dapat mengakibatkan kerugian bagi organisasi atau perusahaan.

Dimensi / indikator

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter dimensi tiga, yaitu

1. Kelelahan (exhaustion)
Ini mengacu pada dimensi kelelahan yang ditandai dengan emosi penderitaan fisik, mental, atau emosional yang berkepanjangan, seperti frustrasi, perasaan gagal, kebosanan, sakit kepala, dan ketidaksabaran.
2. Depersonalisasi (cynicism)
Depersonalisasi adalah keadaan di mana klien diperlakukan sebagai objek, menunjukkan sikap negatif, kasar, dan rasa berjarak dengan pelanggan. Perilaku ini ditunjukkan sebagai cara untuk menghindari emosi kekecewaan, karena individu tersebut percaya bahwa dengan bertindak seperti ini, mereka akan terlindung dari ketidakpastian pekerjaan mereka.
3. Prestasi kerja yang rendah (low personal achievements)
Ditandai dengan berkurangnya kapasitas kerja atau rasa ketidakpuasan terhadap pekerjaan seseorang, yang menyebabkan berkurangnya persepsi terhadap kompetensi dan pencapaian pribadi. Perasaan tidak berdaya karena ketidakmampuan untuk menyelesaikan kegiatan dan mengganggu tugas-tugas yang ada terlalu membebani.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H1: Terdapat analisis burnout pada karyawan.

Ho : Tidak terdapat analisis burnout pada karyawan

METODE PENELITIAN

Lokus

Penelitian ini dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Karawang untuk menggali data dan informasi terkini terkait dengan perkembangan sosial, ekonomi, dan demografi di Kabupaten Karawang. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai kondisi aktual di berbagai sektor yang dapat memberikan landasan kebijakan yang lebih tepat dan efektif.

Responden

Responden dalam penelitian BPS Karawang merupakan individu atau kelompok yang diwawancarai atau diambil data oleh karyawan survei BPS. Mereka berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan demografi untuk memastikan representasi yang seimbang dari populasi Karawang.

Variable

Variabel-variabel terkait ini dapat menjadi bagian dari analisis lebih lanjut dalam penelitian tentang burnout pada karyawan BPS Karawang. Penelitian yang lebih komprehensif dapat melibatkan

pengukuran variabel-variabel ini untuk memahami hubungan dan pengaruhnya terhadap tingkat burnout yang dialami oleh karyawan.

Populasi dan sample

Handayani (2020) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan kolektif dari elemen-elemen dengan ciri-ciri yang sama yang akan diteliti, termasuk individu-individu dari suatu kelompok, kejadian-kejadian, atau subjek-subjek penelitian lainnya. Populasi dalam penelitian ini mencakup semua karyawan yang aktif bekerja populasi ini juga bersifat heterogen yang mencakup beragam jabatan, tingkat pendidikan, pengalaman kerja, dan unit/divisi kerja di BPS Karawang pada saat penelitian dilakukan. Sugiyono (2021:131) Sampel merupakan bagian dari populasi, meliputi komposisi numerik dan atribut yang khas. Sampel mewakili sebagian dari populasi, dan karakteristiknya menjadi subjek penyelidikan. Sampel penelitian tentang burnout pada karyawan BPS Karawang dapat dipilih dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang relevan pengumpulan data dapat dilakukan melalui survei berbasis wawancara langsung kepada responden yang dipilih. Wawancara dapat mencakup pertanyaan tentang tingkat burnout, faktor-faktor yang memengaruhi burnout, persepsi terhadap lingkungan kerja,

Teknik Sampling

(Menurut sugiyono 2018) Berbagai strategi pengambilan sampel digunakan untuk menentukan sampel penelitian. Para peneliti menggunakan pendekatan pengambilan sampel acak bertingkat, yang termasuk dalam kategori teknik pengambilan sampel ini, populasi karyawan BPS Karawang dapat dibagi ke dalam strata-strata berdasarkan karakteristik tertentu seperti jabatan, tingkat pendidikan, atau unit/divisi kerja. Selanjutnya, sampel yang representatif dipilih dari setiap strata dengan menggunakan metode pengambilan sampel acak. Hal ini membantu menjamin bahwa setiap subkelompok dalam populasi terwakili secara memadai dalam sampel.

Tabel 1. oprasional varibel

No	Variable	Indiikator	Kuisoner	jawaban
1.	Burnout	Kondisi mental dan emosional karyawan	Bagaimana pendapatmu tentang keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi di Dinas BPS?	keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja sangat penting untuk produktivitas dan kesejahteraan karyawan. BPS berkomitmen untuk menciptakan tempat kerja yang memungkinkan fleksibilitas jam kerja, cuti yang cukup, dan program kesejahteraan karyawan. Dengan dukungan ini, karyawan dapat menyelesaikan pekerjaan mereka dengan cepat tanpa mengorbankan waktu yang berharga untuk keluarga dan waktu pribadi.
2	Deperensi onalisasi	Sikap terhadap pekerjaan	Bagaimana pengaruh faktor-faktor eksternal seperti tekanan waktu dan target terhadap tingkat stresmu di pekerjaan?	Pengaruh faktor eksternal membuat tekanan waktu yang ketat menyebabkan kecemasan dan terburu-buru, yang mengurangi kualitas kerja, dan mengganggu keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan
1	Perasaan tidak kompeten	Evaluasi diri	Apakah ada kebijakan atau program yang ingin kamu sampaikan sebagai usulan untuk meningkatkan kesejahteraan mental karyawan dan mencegah burnout?	Perusahaan dapat menerapkan kebijakan fleksibilitas kerja seperti jam kerja fleksibel dan kerja jarak jauh untuk meningkatkan kesehatan mental karyawan dan mencegah mereka lelah. Konseling dan Program Bantuan Karyawan (EAP) adalah cara penting untuk mendapatkan dukungan kesehatan

				mental.
2	Dukungan sosial	Dukungan orang sekitar	Adakah program atau kegiatan yang diselenggarakan di Dinas BPS untuk membantu mengelola stres dan mencegah burnout?	tidak ada namun, atasan selalu mengadakan rapat dan memberi peluang kepada karyawan untuk memberi motivasi jika ada permasalahan dalam kerjanya
3	Keseimbangan Kerja		Bagaimana strategi pribadimu dalam menjaga kesehatan mental dan menghindari burnout selama bekerja di Dinas BPS?	Untuk mengurangi kelelahan mental, saya selalu melakukan istirahat singkat secara berkala untuk menghindari kelelahan fisik dan mental atau dengan memberikan dan menerima umpan balik positif, yang meningkatkan semangat kerja saya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa di Badan Pusat Statistik (BPS) Karawang, kelelahan adalah masalah besar yang berdampak pada produktivitas organisasi dan kesejahteraan karyawan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sejumlah besar karyawan mengalami kelelahan psikologis, terutama selama proses sensus dan pengumpulan data yang sangat panjang. Beban kerja yang meningkat, tekanan untuk mencapai tujuan, dan kurangnya waktu istirahat adalah penyebab kelelahan ini. Beberapa pekerja juga menunjukkan gejala depersonalisasi, seperti sikap sinis terhadap pekerjaan dan rekan kerja mereka. Karena mereka merasa tidak dihargai dan tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik, gejala ini muncul. Selain itu, banyak karyawan percaya bahwa mereka gagal dan tidak memiliki kemampuan yang diperlukan. Ini disebabkan oleh kurangnya pelatihan dan pengembangan, umpan balik positif, dan target yang dianggap tidak realistis.

Untuk mengurangi kelelahan, gunakan strategi manajemen beban kerja yang efektif, seperti membagi tugas secara merata dan membuat jadwal kerja yang realistis. Sangat penting untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental, seperti konseling profesional dan instruksi rutin tentang teknik relaksasi dan manajemen stres. Melalui program mentoring dan kegiatan tim, hubungan antar karyawan dapat diperkuat dengan dukungan sosial yang lebih besar. Pelatihan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan karyawan serta umpan balik positif dan penghargaan adalah langkah penting lainnya. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, diharapkan tingkat burnout di BPS Karawang akan berkurang dan kinerja organisasi akan ditingkatkan.

SIMPULAN

Hasil analisis kelelahan yang dilakukan di Badan Pusat Statistik (BPS) Karawang menunjukkan bahwa kondisi ini berdampak besar pada produktivitas dan kesejahteraan mental karyawan. Tekanan kerja yang tinggi, kurangnya waktu istirahat, dan hubungan interpersonal yang tidak harmonis adalah penyebab utama kelelahan emosional dan depersonalisasi. Hasil ini menunjukkan bahwa manajemen harus melakukan tindakan yang luas untuk meningkatkan manajemen beban kerja, dukungan kesehatan mental yang lebih baik, dan lingkungan kerja yang lebih baik. Program promosi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, dan penjadwalan yang lebih realistis harus diprioritaskan. Selain itu, umpan balik positif dan penghargaan, serta aktivitas tim dan mentoring yang membangun hubungan sosial yang sehat, dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan kesehatan karyawan secara keseluruhan. Mereka tidak hanya akan meningkatkan moral dan motivasi karyawan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hasil kerja yang dihasilkan oleh BPS Karawang.

REFERENSI

Febriani Selvia Devi Safitri & Agus Frianto, *Pengaruh Work Life Balance dan Burnout Terhadap Produktivitas kerja Karyawan PT. Indomarco Adi Prima Surabaya*, *Jurnal Of Business and Innovation Management*, Volume 4 Nomor 1, 2021.
https://www.researchgate.net/publication/331094976_ANALISIS_DATA_KUALITATIF

- Marsha Zaki&Rita Markus Idulfilastri, *Peran Beban Kerja Terhadap Burnout Pada Karyawan PT X*, Jurnal on Education, Volume 5 Nomor 2, 2023.
- Mohammad Ichsan, dkk, *Analisis Pengaruh Work Stress dan Burnout Terhadap Kinerja Karyawan di DKI Jakarta Selama Pandemi COVID-19*, Jurnal Ecogen, Volume 5 Nomor 3, 2022.
- Sri Ayu Rinanda, *Analisis Burnout Lingkungan Kerja dan Pengembangan Karir Dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan Menurut Perspektif Bisnis Islam*, Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022.