

Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Burnout Pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Sutrisno¹, Edy Soesanto² Indanah³, Yulisetyaningrum⁴, Devanda Faiqh Albyn^{5*}
dfaiqhalbyn@gmail.com

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Kudus

⁵OHN (HCM) at Holding PT Perkebunan Nusantara, Jakarta

Info Artikel

| Submitted: 3 Juli 2024

| Revised: 15 Juli 2024

| Accepted: 15 Juli 2024

How to cite: Sutrisno, Edy Soesanto, Indanah, Yulisetyaningrum, Devanda Faiqh Albyn, "Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Burnout Pada Pekerja Lepas Pantai", *Medical : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, Vol. 1 No. 1, Mei, 2024, hlm. 47-61.

ABSTRACT

Background: The major impact of burnout on overseas workers, such as inadequate physical and psychological working conditions, has been proven to be associated with adverse health outcomes among workers, including the emergence of various diseases, increased stress levels, reduced concentration which can lead to the occurrence of work accidents which end in decreased productivity. This impact is a small part of the concept of Occupational Diseases (PAK) which is one of the pillars of Occupational Health and Safety. Objective: to find out the factors that cause burnout in offshore workers. Method: This research is an observational analysis research with a cross-sectional approach, where the researchers only observed offshore workers on the Belait CSS-1 ship. Samples were selected using a non-probability purposive sampling technique to obtain 80 samples. Results: There is a relationship between age ($p = 0.021$), education ($p = 0.000$), marital status ($p = 0.021$), length of service ($p = 0.038$), type of work ($p = 0.000$), work stress ($p = 0.000$), and workload ($p = 0.003$) with burnout in offshore workers. Conclusion: There are various factors that can influence burnout in offshore workers such as age, education, type of work, work stress and length of service.

Keyword: Burnout, Offshore, Workers.

ABSTRAK

Latar Belakang: Dampak besar akibat terjadinya burnout pada pekerja offshore seperti kondisi kerja secara fisik dan psikologis yang tidak memadai telah terbukti berkaitan dengan hasil kesehatan yang merugikan diantara para pekerja, termasuk munculnya berbagai penyakit, tingkat stres yang meningkat, konsentrasi yang berkurang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja yang berujung pada penurunan produktivitas. Dampak tersebut merupakan sebagian kecil dari konsep Penyakit Akibat Kerja (PAK) yang merupakan salah satu pilar dari Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). Tujuan: mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan burnout pada pekerja lepas pantai (offshore). Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analisis observasi dengan pendekatan cross-sectional, dimana peneliti hanya melakukan pengamatan pada para pekerja offshore di Kapal Belait CSS-1. Sampel dipilih menggunakan teknik non-probability purposive sampling sehingga mendapatkan 80 sampel. Hasil Penelitian: Terdapat hubungan antara usia ($p = 0,021$), pendidikan ($p = 0,000$), status pernikahan ($p = 0,021$), masa kerja ($p = 0,038$), jenis pekerjaan ($p = 0,000$), stres kerja ($p = 0,000$), dan beban kerja ($p = 0,003$) dengan burnout pada pekerja lepas pantai. Kesimpulan: Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi burnout pada pekerja lepas pantai seperti usia, pendidikan, jenis pekerjaan, stres kerja dan masa kerja.

Kata Kunci: Burnout, Offshore, Pekerja.

Pendahuluan

Burnout, Offshore, Pekerja dan penyakit akibat kerja, salah satu penyebab dari hal tersebut adalah stres kerja yang berlebihan (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti mencatat terdapat 100 pekerja offshore dari berbagai kelompok pekerjaan seperti catering crew, marine crew (termasuk tim medis), client guest, outstation offshore crew, dan para pekerja drilling platform. Peneliti telah melakukan studi secara acak terhadap 10 pekerja di Kapal Belait CSS-1 menggunakan instrumen Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) untuk mengetahui gambaran burnout yang terjadi pada para pekerja, hasilnya skor rata-rata MBI-GS adalah 82,7 dari 96 total nilai kuesioner dimana hasil tersebut masuk dalam kategori berat. Bukan tanpa alasan tingginya burnout yang terjadi pada para pekerja offshore, Dalam studi yang telah dilakukan, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor individu seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja, kemudian faktor pekerjaan seperti jenis kendaraan yang digunakan untuk menuju tempat kerja, jenis pekerjaan, jenis shift yang mempengaruhi waktu istirahat, dan faktor sosial seperti dukungan keluarga, status pernikahan, dukungan sosial, dan jumlah anak.

Penyebab tersebut sejalan dengan studi literatur yang telah dilakukan, bahwa terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kinerja para pekerja industri gas dan minyak offshore sehingga berdampak terjadinya burnout antara lain aspek individu, psikologis, dan organisasi. Aspek individu terdiri dari demografi, keahlian, kemampuan, tingkat pendidikan dan latar belakang pekerja. Kemudian, pada aspek psikologis terdiri dari motivasi, persepsi, kepribadian, sikap, beban kerja, tingkat stres dan perilaku. Sedangkan aspek organisasi terdiri dari kepemimpinan, penghargaan, struktur organisasi, sumber daya, dan desain pekerjaan (Sadeghi et al., 2020; Trianingrat & Supartha, 2020).

Sementara itu, studi terdahulu memperlihatkan pekerja perusahaan minyak lepas pantai (offshore) memiliki hubungan yang sangat erat dengan terjadinya stres kerja. Penelitian Baygi et al. (2022) memperlihatkan adanya korelasi yang bermakna antara jenis kelamin dan pengalaman kerja dengan tingkat stres (Baygi et al., 2022). Senada dengan hal tersebut, penelitian Pavićić Žeželj et al (2019) juga mengungkapkan hasil yang tidak jauh berbeda, dimana pekerja gas dan minyak offshore, 15% diantaranya mengalami kecemasan dan depresi, sementara usia, lamanya rotasi pekerjaan, pengalaman kerja, dan tempat tinggal merupakan faktor prediktif terhadap kecemasan dan depresi (Pavićić Žeželj et al., 2019).

Selain itu, secara psikologis para pekerja offshore juga rentan mengalami tekanan karena adanya beban kerja yang berlebihan dan peningkatan stres kerja. Beban kerja yang berlebihan bisa meliputi jam kerja, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin, dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu (Parashakti & Ekhsan, 2022). Sedangkan stres kerja dapat muncul akibat adanya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri, hal tersebut dapat berdampak negatif apabila individu tidak mampu memenuhi tuntutan perusahaan karena target yang terlalu tinggi, tuntutan untuk tepat waktu, pengawasan yang terlalu

ketat, jam istirahat yang singkat, serta kurangnya kemampuan yang dimiliki (Marisa & Utami, 2021).

Kapal Belait CSS-1 merupakan salah satu armada laut yang dimiliki oleh sebuah industri gas dan minyak yang berada di Brunei Darussalam, kapal ini sanggup menampung 195 pekerja offshore. Para pekerja di Kapal Belait CSS-1 menggunakan metode fly-in-fly-out (FIFO) yang memanfaatkan transportasi udara dalam rotasi kerjanya, dimana para pekerja melakukan rotasi kerja dengan melakukan perjalanan jarak jauh ke tempat kerja di daerah yang terisolir (Kapal Belait CSS-1). Pekerja biasanya melakukan rotasi kerja dan tinggal selama satu hingga tiga bulan berturut-turut di lokasi kerja dan kemudian libur selama beberapa waktu. Rotasi kerja ini biasa disebut dengan long distance commuting (LDC) karena jarak antara tempat kerja dan rumah bisa lebih dari 100 Km. Hal ini memberikan dampak terhadap risiko terjadinya burnout (Korneeva & Simonova, 2020).

Dampak besar akibat terjadinya burnout pada pekerja offshore seperti kondisi kerja secara fisik dan psikologis yang tidak memadai telah terbukti berkaitan dengan hasil kesehatan yang merugikan diantara para pekerja, termasuk munculnya berbagai penyakit, tingkat stres yang meningkat, konsentrasi yang berkurang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja yang berujung pada penurunan produktivitas, bahkan dapat terjadi cacatan dan kematian pekerja pada kondisi yang paling parah (Rahmadia et al., 2019). Dampak tersebut merupakan sebagian kecil dari konsep Penyakit Akibat Kerja (PAK) yang merupakan salah satu pilar dari Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) (Kurniawidjaja & Ramdhan, 2019), Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan burnout pada pekerja lepas pantai (offshore).

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analisis observasi dengan pendekatan cross-sectional, dimana peneliti hanya melakukan pengamatan pada para pekerja offshore di Kapal Belait CSS-1 tanpa ada perlakuan dan pengukuran ulang. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja lepas pantai (offshore) di Kapal Belait CSS-1 yang berjumlah 100 pekerja berdasarkan Data Pekerja di Kapal Belait CSS-1 bulan November 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probability purposive sampling. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 80 pekerja di Kapal Belait CSS-1. Sampel tersebut dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu (1) bersedia untuk menjadi responden atau sampel dalam penelitian; (2) pekerja yang bertugas di lepas pantai (offshore), sementara kriteria eksklusi yaitu (1) Pekerja yang sedang cuti atau libur; (2) pekerja yang mengundurkan diri dari proses penelitian; (3) pekerja yang menjadi peneliti atau asisten peneliti dalam penelitian ini. Instrumen penelitian dalam penelitian ini berupa kuesioner demografi untuk mengetahui usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, masa kerja, dan jenis pekerjaan para pekerja offshore. Sementara Job Stress Scale (JSS) digunakan untuk mengukur stres kerja (Shukla & Srivastava, 2016), Quantitative Workload Inventory (QWI) digunakan untuk mengukur beban

kerja (Baka & Bazińska, 2016), Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) digunakan untuk mengukur burnout yang dialami oleh para pekerja (Maslach et al., 2020). Uji hipotesis yang digunakan penelitian ini adalah uji Chi-Square untuk variabel yang memiliki skala nominal, sementara uji Pearson Product Moment digunakan untuk variabel yang memiliki skala rasio.

Hasil dan pembahasan

Hasil Penelitian

1.1. Analisis Univariat

Distribusi sampel berdasarkan variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Variabel	<i>n</i>	Persentase (%)	
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	52	65	
Perempuan	28	28	
Pendidikan			
Dasar	26	32,5	
Tinggi	54	67,5	
Status Pernikahan			
Menikah	61	76,3	
Belum Menikah	14	17,5	
Cerai	5	6,3	
Jenis Pekerjaan			
Catering	15	18,8	
Scaffolder	5	6,3	
Drilling	23	28,7	
Outstation	10	12,5	
Marine crew	27	33,8	
Variabel	<i>Mean ± SD (95% CI)</i>	<i>Median</i>	<i>Min – Max</i>
Usia (tahun)	37,10 ± 9,242 (35,04 – 39,16)	37	22 – 54
Masa Kerja (tahun)	5,94 ± 2,803 (5,31 – 6,56)	6	2 – 10
Stres Kerja	27,16 ± 10,710 (24,78 – 29,55)	27	9 – 45
Beban Kerja	15,09 ± 5,947 (13,76 – 14,41)	15	5 – 25
Burnout	47,51 ± 27,676 (41,35 – 53,67)	48,50	1 – 95

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Variabel Penelitian (n = 80)

Distribusi pekerja offshore yang menjadi sampel dalam penelitian ditunjukkan pada tabel diatas. Dimana jenis kelamin pekerja paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah 52 pekerja atau 65%, sementara pendidikan terbanyak yang dimiliki oleh pekerja adalah pendidikan tinggi (perguruan tinggi) dengan jumlah 54 pekerja atau 67,5%. Sedangkan pada status pernikahan pekerja paling banyak telah menikah dengan jumlah 61 pekerja atau 76,3%, sementara pada jenis pekerjaan, pekerja paling banyak memilik pekerjaan sebagai marine crew dengan jumlah 27 pekerja atau 33,8%.

Pada tabel tersebut juga menunjukkan bahwa para pekerja offshore memiliki rata-rata usia 37,10 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia dewasa, sementara rata-rata masa kerja para pekerja adalah 5,94 tahun. Selain itu, rata-rata skor stres kerja yang dialami oleh para pekerja adalah 27,16 sedangkan rata-rata skor beban kerja yang dimiliki oleh pekerja adalah 15,09 dan rata-rata skor burnout para pekerja adalah 47,51.

1.2. Uji Normalitas dan Linieritas

Uji normalitas dan linieritas sebagai syarat terpenuhinya asumsi pada uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas (n = 80)

Variabel	<i>P_{value}</i>	Interpretasi
<i>Burnout</i>	0,200	Normal
Usia (tahun)	0,200	Normal
Masa Kerja (tahun)	0,007	Tidak Normal
Stres Kerja	0,200	Normal
Beban Kerja	0,200	Normal

Keterangan: Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov didasarkan pada jumlah sampel > 50.

Uji normalitas menunjukkan bahwa variabel burnout, usia, stres kerja, dan beban kerja memiliki distribusi data yang normal ($p > 0,05$) sementara distribusi data pada variabel masa kerja menunjukkan hasil yang tidak normal ($p > 0,05$).

Tabel 3. Uji Linieritas (n = 80)

Variabel	<i>Burnout*</i>	Interpretasi
Usia (tahun)	0,317	Linier
Stres Kerja	0,272	Linier
Beban Kerja	0,187	Linier

Keterangan: * Didasarkan pada nilai Deviation from Linearity, signifikan pada $p > 0,05$.

Uji linieritas menunjukkan bahwa variabel usia, stres kerja, dan beban kerja memiliki hubungan yang linier terhadap variabel burnout ($p > 0,05$).

1.3. Analisa Bivariat

Analisis hubungan terhadap faktor-faktor yang menyebabkan burnout pada para pekerja lepas pantai (offshore) dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Burnout pada Pekerja Lepas Pantai

Variabel	<i>Burnout</i>
Jenis Kelamin ^a	1,666
Pendidikan ^b	-0,779*
Status Pernikahan ^a	16,599*
Jenis Pekerjaan ^a	40,451*
Masa Kerja ^b	0,660*
Usia ^c	0,729*
Stres Kerja ^c	0,483*
Beban Kerja ^c	0,313*

Keterangan: a chi-square (X^2); b spearman's rho test (r_s); c pearson product moment (r) * $p < 0,01$

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan burnout pada para pekerja ($p = 0,435$), namun pendidikan memiliki hubungan yang negatif dengan burnout ($p = 0,000$), sementara itu status pernikahan juga memiliki hubungan dengan burnout pada para pekerja ($p = 0,002$) sama halnya dengan jenis pekerjaan dan masa kerja yang memiliki hubungan dengan terjadinya burnout ($p = 0,000$), hasil penelitian juga menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan positif dengan burnout. Selain karakteristik responden, faktor psikologis seperti stres kerja juga memiliki hubungan yang positif dengan burnout ($p = 0,000$), kemudian faktor psikologis beban kerja juga memiliki hubungan yang positif dengan terjadinya burnout pada para pekerja offshore ($p = 0,005$).

Pembahasan

2.1. Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pekerja memiliki skor burnout sebesar $47,51 \pm 27,676$. Hal tersebut bisa saja terjadi disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi burnout pada para pekerja lepas pantai. Kelelahan kerja yang paling dirasakan oleh para pekerja adalah emotional exhausted (kelelahan emosional), para pekerja merasa seluruh tenaganya terkuras hanya untuk pekerjaan dalam sehari, ditambah lagi pekerja harus berada di kapal lepas pantai selama kurang lebih 1 bulan periode. Beberapa penelitian seperti studi yang dilakukan López-López et al. (2019) mengumpulkan 11 artikel penelitian tentang burnout menyimpulkan bahwa terdapat beberapa variabel yang terbukti berkontribusi terhadap kejadian burnout seperti kelebihan beban kerja, stres terkait pekerjaan, senioritas profesi, jenis kelamin laki-laki, status lajang, dan agresi di tempat kerja. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa dari 868 sampel 25% diantaranya memiliki tingkat burnout yang tinggi pada aspek kelelahan emosional, 15% pada aspek depersonalisasi, dan 22% memiliki pencapaian diri yang rendah (López-López et al., 2019).

Penelitian serupa juga diungkapkan oleh Ramírez-Elvira et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa dari 1986 sampel 31% diantaranya mengalami burnout pada aspek kelelahan emosional yang tinggi, 18% memiliki aspek depersonalisasi yang tinggi, dan 46% memiliki pencapaian diri yang rendah. Diantara aspek-aspek burnout tersebut aspek kelelahan emosional memiliki hubungan yang signifikan terhadap depresi dan faktor personal. Faktor sosial-demografi (usia yang lebih muda, status pernikahan lajang, dan kurangnya pengalaman bekerja) dan kondisi tempat kerja dapat mempengaruhi risiko terjadinya burnout syndrome (Ramírez-Elvira et al., 2021). Hal yang sama diungkapkan pada penelitian Ramadan & Fadli (2016) terhadap 125 sampel menunjukkan adanya pengaruh burnout dengan jenis kelamin ($p = 0,000$), status kepegawaian ($p = 0,034$), beban kerja ($p = 0,022$), dan kepemimpinan ($p = 0,000$), namun tidak berpengaruh terhadap usia ($p = 0,426$) (Ramdan & Fadly, 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan dan beban kerja pada pekerja lepas pantai cenderung berbeda-beda sesuai dengan unit kerja mereka, hal tersebut wajar mengingat setiap unit memiliki jumlah pekerjaan dan beban yang berbeda-beda.

Karakteristik setiap individu juga sangat berperan sebagai prediktor dalam terjadinya burnout pada para pekerja. Meskipun kelelahan emosional merupakan aspek yang paling dirasakan oleh para pekerja, namun perusahaan menyediakan berbagai fasilitas hiburan dan oleh raga, hal tersebut sebagai upaya perusahaan dalam menekan angka kelelahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada para pekerja..

2.2. Hubungan Usia dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara usia dengan kejadian burnout, semakin tinggi usia maka semakin tinggi skor burnout pada para pekerja, hal ini sejalan dengan penelitian Meilina et al. (2022) bahwa terdapat hubungan antara usia dengan kejadian burnout ($p = 0,000$). Namun, penelitian Johnson et al. (2017) terhadap 444 pekerja menunjukkan hal yang berbeda terhadap kecenderungan yang terjadi, dalam penelitian tersebut menyimpulkan bahwa usia dapat menjadi prediktor rendahnya burnout yang berarti semakin tinggi usia pekerja maka akan semakin rendah kelelahan yang terjadi ($\beta = -0,175$; $p < 0,001$), semakin rendah pula perasaan sinis terhadap pekerjaan ($\beta = -0,088$; $p < 0,10$), dan semakin tinggi profesional efikasi yang dirasakan ($\beta = 0,124$; $p < 0,05$) (Johnson et al., 2017). Usia dewasa lebih cenderung mengalami burnout yang tinggi dialami oleh para pekerja lepas pantai dapat terjadi karena berbagai faktor seperti status pernikahan dan jumlah anak, jauhnya tempat kerja dan lamanya periode kerja di lepas pantai memberikan dampak yang besar terhadap tingginya nilai burnout pada pekerja.

Peneliti berasumsi usia bukan merupakan variabel utama terhadap kejadian burnout pada pekerja offshore, namun lebih kepada variabel moderator, atau variabel usia juga dapat dimediasi oleh variabel lain sehingga menyebabkan perubahan terhadap burnout.

2.3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian pada jenis kelamin menunjukkan tidak adanya hubungan dengan burnout pada para pekerja lepas pantai. Hal serupa juga diutarakan oleh Fyana dan Rozali (2020) yang menyimpulkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada burnout ditinjau dari jenis kelamin pada pekerja (Fyana & Rozali, 2020). Namun hasil tersebut bertolak belakang dengan penelitian Artz et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan jenis kelamin dengan burnout pada para pekerja ($p < 0,001$) (Artz et al., 2022). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa jenis kelamin perempuan lebih rentan terkena burnout namun hal tersebut ditinjau juga dari status pernikahan dan jumlah anak, perempuan yang menikah dan memiliki anak > 2 cenderung lebih mudah burnout saat bekerja diluar rumah. Hal tersebut disebabkan banyaknya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan baik di rumah maupun di luar rumah (Artz et al., 2022).

Peneliti berpendapat bahwa sampel yang memiliki jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan sampel yang memiliki jenis kelamin perempuan berdampak pada hasil analisis, hal ini disebabkan sampel berjenis

kelamin laki-laki memiliki proporsi sebesar 65% dalam penelitian ini dan pada kenyataannya para pekerja laki-laki lebih difungsikan untuk pekerjaan-pekerjaan yang berat dan membutuhkan fisik yang kuat. Selain itu, faktor lain yang dapat menjadi alasan tidak adanya perbedaan kejadian burnout terhadap jenis kelamin dalam penelitian ini adalah kesetaraan dalam tugas dan kewajiban yang diberikan oleh perusahaan yang tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan, hal tersebut diperlihatkan oleh perusahaan dengan memberikan hak yang sama atas jenjang karir, dan kebijakan-kebijakan yang sama untuk seluruh pekerja.

Situasi yang telah dijelaskan diatas dapat berbeda bagi pekerja perempuan jika ditinjau dari sudut pandang usia, pada pekerja perempuan gejala burnout mencapai tingkat terendah pada usia 20 tahun, namun kemudian meningkat hingga usia 30 hingga 35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa proses perempuan dalam memperoleh penguasaan kerja, ditambah dengan konflik pekerjaan-keluarga, seringkali lebih tinggi terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. pada perempuan yang berusia di atas 55 tahun, akan memperlihatkan penurunan terhadap resistensi dan adaptasi terhadap pemicu stres kerja seiring bertambahnya usia, dan gejala kelelahan tampak meningkat tajam lagi. Bagi beberapa perempuan di atas 55 tahun, gejala perimenopause dan menopause bisa menjadi faktor risiko gejala depresi yang mungkin mirip dengan gejala kelelahan (Marchand et al., 2018). Namun dalam penelitian ini menunjukkan seluruh pekerja perempuan memiliki usia < 30 tahun yang berarti para pekerja masih memiliki resistensi dan adaptasi terhadap burnout yang baik.

2.4. Hubungan Pendidikan dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan pendidikan dengan burnout pada para pekerja. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki pekerja maka semakin rendah skor burnout. Menurut Gómez-Urquiza et al. (2017) hubungan tersebut menjelaskan bahwa jenis kelamin, status pernikahan, dan karakteristik pendidikan dapat menjadi variabel moderasi terhadap hubungan antara usia dengan burnout sehingga dapat menjadi aspek yang krusial dalam mengidentifikasi risiko burnout yang tinggi (Gómez-Urquiza et al., 2017). Hal serupa diungkapkan oleh Marchand et. al. (2018) yang melakukan penelitian terhadap 2073 pekerja di Kanada dari 63 lapangan pekerjaan di Provinsi Quebec bahwa usia berhubungan secara linier terhadap burnout pada aspek cynicism dan penurunan professional efficacy. Burnout menurun seiring dengan bertambahnya usia pada laki-laki, sedangkan pada perempuan burnout terjadi secara bimodal yaitu pada usia 20 – 35 tahun dan lebih dari 55 tahun (Marchand et al., 2018).

Seperti yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya bahwa variabel usia dapat dimoderasi oleh variabel pendidikan antara usia dengan burnout yang terjadi. Peneliti beranggapan bahwa pekerja offshore yang memiliki pendidikan tinggi lebih mampu dalam mengontrol tekanan dalam bekerja karena memiliki pengetahuan akademik yang lebih baik.

2.5. Hubungan Masa Kerja dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian terhadap masa kerja juga menunjukkan adanya hubungan signifikan terhadap burnout. Semakin tinggi masa kerja maka akan semakin tinggi skor burnout. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Pujiarti dan Idealistiana (2023) yang menyimpulkan adanya hubungan antara lama kerja dengan burnout pada pekerja ($p = 0,002$) (Pujiarti & Idealistiana, 2023). Sementara penelitian Simionato dan Simpson (2018) mengungkapkan bahwa usia yang lebih muda, pengalaman kerja yang lebih sedikit, dan terlalu banyak terlibat dalam masalah klien merupakan faktor risiko personal yang paling umum menyebabkan tingkat stres dan burnout yang sedang hingga tinggi (Simionato & Simpson, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa masa kerja berperan terhadap terjadinya burnout pada pekerja offshore, masa kerja yang diukur dalam penelitian ini adalah masa kerja pekerja yang dimulai saat bekerja di perusahaan saat ini, dengan masa kerja atau jam kerja yang semakin tinggi para pekerja mampu atau terbiasa dengan mekanisme coping yang telah terbentuk sehingga mampu bertahan dalam berbagai tekanan kerja.

2.6. Hubungan Status Pernikahan dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status pernikahan dengan burnout pada pekerja offshore. Hasil ini sejalan dengan penelitian Cañadas-De la Fuente et al. (2018) bahwa secara statistik status pernikahan memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian burnout ($p = 0,047$), penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa laki-laki, lajang atau bercerai, dan tidak memiliki anak berhubungan dengan tingkat burnout tertinggi. Dalam penelitian tersebut mengungkapkan bahwa antara status perkawinan dan depersonalisasi memiliki korelasi positif dan signifikan secara statistik. Pekerja yang belum atau tanpa pasangan memiliki tingkat depersonalisasi yang lebih tinggi (Cañadas-De la Fuente et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa status pernikahan dapat menjadi faktor dalam terjadinya burnout pada para pekerja offshore, hal ini juga dipengaruhi oleh jumlah anak dan jarak tempat bekerja dengan rumah. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa lingkungan keluarga dari gaya hidup pasangan merupakan faktor yang memberikan rasa aman dan dukungan, serta melindungi subjek dari berkembangnya sikap impersonal, sinis, dan negatif terhadap rekan kerja di tempat kerja.

2.7. Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis pekerjaan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian burnout, jenis pekerjaan identik dengan adanya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam satu waktu tertentu, dimana setiap jenis pekerjaan memiliki tuntutan kerja yang berbeda. Berkaca pada penelitian Van den Broeck et al. (2017) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan

antara beban kerja pada pekerja industri, kesehatan, sektor pelayanan, dan sektor publik (Van den Broeck et al., 2017). Hal ini yang terjadi pada para pekerja offshore dimana dalam sebuah kapal atau industri terdapat berbagai jenis pekerjaan dan tuntutan pekerjaan yang berbeda-beda.

Peneliti memiliki asumsi bahwa beban kerja mental sering ditemui pada pekerja yang memiliki tanggung jawab mental yang besar dalam menjalankan pekerjaannya seperti drilling platform dan marine crew. Beban kerja juga merupakan banyaknya jenis pekerjaan yang harus diselesaikan oleh pekerja lepas pantai dalam satu periode jaga.

2.8. Hubungan Stres Kerja dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan stres kerja terhadap burnout yang memiliki hubungan yang positif dimana semakin tinggi stres kerja yang diterima maka akan semakin tinggi juga burnout yang dialami. Sementara aspek stres kerja yang paling dirasakan oleh pekerja offshore terdapat pada aspek time stress (periode stres yang dirasakan), hal ini disebabkan tuntutan pekerjaan yang diberikan oleh perusahaan cukup tinggi untuk mencapai target pendapatan produk agar dapat bersaing dengan perusahaan lain, selain itu waktu libur atau cuti yang hanya dapat diambil saat pekerja berada di daratan (onshore) sehingga saat berada di lepas pantai (offshore) bekerja tidak diperbolehkan untuk libur dan berkewajiban untuk menyelesaikan tugasnya hingga pergantian tim selama satu periode (1 bulan).

Adanya hubungan stres kerja yang dialami oleh para pekerja dengan munculnya gejala burnout yang dirasakan telah dibuktikan oleh penelitian-penelitian sebelumnya, salah satunya adalah penelitian dari Wu et al. (2021) yang menggunakan analisis regresi menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara burnout dengan stres kerja ($\beta = 0,339$; $p = 0,000$) dan beban kerja ($\beta = 0,422$; $p = 0,000$) pada pekerja. Hal yang sama diungkapkan oleh Elshaer et al. (2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dengan burnout pada aspek kelelahan emosional ($p = 0,05$) dan pencapaian diri ($p < 0,01$) namun tidak terdapat hubungan pada aspek depersonalisasi ($p = 0,54$) (Elshaer et al., 2018). Selain itu, penelitian Woranetipo dan Chavanovanich (2021) juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda, bahwa beban kerja memiliki hubungan yang positif dengan burnout pada aspek kelelahan emosional ($r = 0,42$; $p < 0,01$) dan aspek sinisme ($r = 0,027$; $p < 0,01$) (Woranetipo & Chavanovanich, 2021).

Penelitian Tang dan Li (2021) pada 1.638 pekerja memperlihatkan adanya hubungan antara stres kerja dengan burnout pada aspek kelelahan emosional ($\beta = 6,77$; $p < 0,001$), depersonalisasi ($\beta = 1,80$; $p < 0,01$), dan pencapaian diri ($\beta = -4,65$; $p < 0,001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dirasakan oleh para pekerja maka akan semakin tinggi kelelahan emosional yang dirasakan, semakin tinggi depersonalisasi yang dirasakan, dan akan semakin rendah perasaan pencapaian diri yang dilakukan terhadap tempat kerja (Tang & Li, 2021).

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan antara fisik dan psikis pada pekerja lepas pantai, yang dapat mempengaruhi emosi, proses pikir, dan kondisi seorang pekerja, sementara stres kerja (job stress) merupakan pengalaman stres yang berhubungan dengan pekerjaan (Asih et al., 2018). Stres kerja yang tinggi menciptakan tekanan kerja yang jika dialami secara terus menerus akan berpengaruh terhadap emosional, percaya diri, dan pencapaian diri pekerja.

2.9. Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Burnout pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore)

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan beban kerja terhadap burnout yang memiliki hubungan positif dimana semakin tinggi beban kerja yang diterima maka akan semakin tinggi juga burnout yang dialami. Para pekerja diharuskan untuk melakukan pekerjaan secara cepat dan keras terutama para pekerja catering yang harus mempersiapkan konsumsi secara cepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pekerja, serta pekerja drilling yang memiliki tugas berat dalam proses pengeboran minyak. Hal tersebut telah dijelaskan oleh berbagai penelitian, salah satunya penelitian Carvalho et al. (2019) terhadap 211 pekerja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan burnout, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa beban kerja berhubungan dengan kelelahan fisik dan kelelahan psikologis yang terjadi (Carvalho et al., 2019).

Bukan tanpa akibat jika stres kerja dan beban kerja tidak mendapatkan perhatian yang cukup akan memunculkan beberapa dampak, hal tersebut pernah diungkapkan dalam penelitian Murali et al. (2018) yang menyimpulkan bahwa beban kerja memiliki hubungan negatif dengan performa pekerja ($r = -0,333$; $p < 0,01$), serta memiliki hubungan yang positif dengan tuntutan waktu ($r = 0,562$; $p < 0,01$), kurangnya motivasi kerja ($r = 0,341$; $p < 0,01$), dan ambiguitas peran ($r = 0,195$; $p < 0,05$) (Murali et al., 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja dapat menjadi prediktor terhadap terjadinya burnout pada pekerja lepas pantai, namun tidak semua pekerja lepas pantai memiliki stres kerja dan beban kerja yang sama, mengingat terdapat berbagai profesi dalam populasi yang diteliti. Dampak yang dirasakan pada pekerja lepas pantai juga akan berbeda sebab setiap pekerja memiliki koping tersendiri dalam menghadapi stres kerja dan beban kerja. Sehingga tidak mengherankan bahwa hipotesis peneliti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan beban kerja dengan burnout pada pekerja lepas pantai terbukti bukan hanya secara teoritis namun juga secara empiris maupun statistik melalui penelitian ini.

Penutup

Berdasarkan tujuan dan hasil analisis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Pekerja lepas pantai paling banyak mengalami burnout yang rendah dengan jumlah 28 pekerja atau 35%, menyusul burnout sedang dengan 27 pekerja atau 33,8% dan burnout tinggi dengan 25 pekerja atau

31,3%. Terdapat hubungan antara usia dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,004. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,435. Terdapat hubungan antara pendidikan dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi -0,779. Terdapat hubungan antara status pernikahan dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,002. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,660. Terdapat hubungan antara jenis pekerjaan dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,000. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi -0,544. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan burnout pada pekerja lepas pantai dengan nilai signifikansi 0,011 dan koefisien korelasi 0,285.

Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih jauh tentang berbagai faktor yang dapat menyebabkan burnout pada pekerja lepas pantai hingga tahap multivariat dan mempertimbangkan berbagai variabel yang dapat menjadi moderasi atau perancu. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik pengambilan sampel secara proporsionate random sampling agar hasil dapat lebih mewakili populasi tiap jenis pekerjaan dan hasil dapat lebih objektif.

Daftar Pustaka

- Abu Hanifah, M. S., & Ismail, N. (2021). Fatigue and its associated risk factors among shift workers: A systematic review. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, 31(2), 208–222. <https://doi.org/10.1002/hfm.20880>
- Artz, B., Kaya, I., & Kaya, O. (2022). Gender role perspectives and job burnout. *Review of Economics of the Household*, 20(2), 447–470. <https://doi.org/10.1007/s11150-021-09579-2>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press.
- Baka, Ł., & Bazińska, R. (2016). Polish adaptation of three self-report measures of job stressors: the Interpersonal Conflict at Work Scale, the Quantitative Workload Inventory and the Organizational Constraints Scale. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 22(1), 32–39. <https://doi.org/10.1080/10803548.2015.1116816>
- Baygi, F., Mohammadian Khonsari, N., Seif, E., Asayesh, H., & Qorbani, M. (2022). The mental health status of offshore oil platform workers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1009602>
- Caldwell, J. A., Caldwell, J. L., Thompson, L. A., & Lieberman, H. R. (2019). Fatigue and its management in the workplace. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 272–289. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.10.024>

- Cañadas-De la Fuente, G., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. (2018). Gender, Marital Status, and Children as Risk Factors for Burnout in Nurses: A Meta-Analytic Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2102. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>
- Carvalho, D. P. de, Rocha, L. P., Pinho, E. C. de, Tomaschewski-Barlem, J. G., Barlem, E. L. D., & Goulart, L. S. (2019). Workloads and burnout of nursing workers. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(6), 1435–1441. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0659>
- Elshaer, N. S. M., Moustafa, M. S. A., Aiad, M. W., & Ramadan, M. I. E. (2018). Job Stress and Burnout Syndrome among Critical Care Healthcare Workers. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(3), 273–277. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.06.004>
- Fyana, L., & Rozali, Y. A. (2020). Perbedaan Burnout Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Karyawan Bank ABC. *JCA of Psychology*, 1(2), 147–152.
- Gómez-Urquiza, J. L., Vargas, C., De la Fuente, E. I., Fernández-Castillo, R., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2017). Age as a Risk Factor for Burnout Syndrome in Nursing Professionals: A Meta-Analytic Study. *Research in Nursing & Health*, 40(2), 99–110. <https://doi.org/10.1002/nur.21774>
- Johnson, S. J., Machowski, S., Holdsworth, L., Kern, M., & Zapf, D. (2017). Age, emotion regulation strategies, burnout, and engagement in the service sector: Advantages of older workers. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 33(3), 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2017.09.001>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014, October 28). 1 Orang Pekerja di Dunia Meninggal Setiap 15 Detik Karena Kecelakaan Kerja. Biro Komunikasi & Pelayanan Publik Kementerian Kesehatan R. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20141028/3511480/1-orang-pekerja-di-dunia-meninggal-setiap-15-detik-karena-kecelakaankerja/>
- Korneeva, Y., & Simonova, N. (2020). Job Stress and Working Capacity among Fly-In-Fly-Out Workers in the Oil and Gas Extraction Industries in the Arctic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7759. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217759>
- Kurniawidjaja, M., & Ramdhan, D. H. (2019). *Buku Ajar Penyakit Akibat Kerja dan Surveilans*. UI Publishing.
- López-López, I. M., Gómez-Urquiza, J. L., Cañadas, G. R., De la Fuente, E. I., Albendín-García, L., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2019). Prevalence of burnout in mental health nurses and related factors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(5), 1035–1044. <https://doi.org/10.1111/inm.12606>
- Marchand, A., Blanc, M.-E., & Beauregard, N. (2018). Do age and gender contribute to workers' burnout symptoms? *Occupational Medicine*, 68(6), 405–411. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy088>
- Marisa, P. A. A., & Utami, L. H. (2021). Kontribusi Stres Kerja dan Hardiness pada Burnout Pekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 29–40.

- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (2020). Maslach Burnout Inventory (TM) Instruments and Scoring Keys.
- Mohammadian, M., Parsaei, H., Mokarami, H., & Kazemi, R. (2022). Cognitive demands and mental workload: A field study of the mining control room operators. *Heliyon*, 8(2), e08860. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08860>
- Murali, S., Basit, A., & Hassan, Z. (2018). Impact of Job Stress on Employee Performance. *International Journal of Accounting and Business Management*, 5(2), 13–33.
- Parashakti, R. D., & Ekhsan, M. (2022). Peran Burnout sebagai Mediasi pada Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 5(1), 365–373. <https://doi.org/10.36778/jesya.v5i1.609>
- Pavičić Žeželj, S., Cvijanović Peloza, O., Mika, F., Stamenković, S., Mahmutović Vranić, S., & Šabanagić Hajrić, S. (2019). Anxiety and depression symptoms among gas and oil industry workers. *Occupational Medicine*, 69(1), 22–27. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy170>
- Pujiarti, P., & Idealistiana, L. (2023). Pengaruh Lama Kerja dan Beban Kerja Perawat terhadap Burnout. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(4), 354–360. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i4.1654>
- Rahmadia, F., Sarianti, R., & Fitria, Y. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Perawat Rumah Sakit (RSI) Ibnu Sina Payakumbuh. *EcoGen*, 2(2), 110–117.
- Ramdan, I. . M., & Fadly, O. N. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Burnout pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jkp.v4i2.240>
- Ramírez-Elvira, S., Romero-Béjar, J. L., Suleiman-Martos, N., Gómez-Urquiza, J. L., Monsalve-Reyes, C., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Albendín-García, L. (2021). Prevalence, Risk Factors and Burnout Levels in Intensive Care Unit Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11432. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111432>
- Sadeghi, M., Dadras, A., & Asadpour, A. (2020). A Study on the Rate and Causes of Workers' Burnout in Satellite Jobs (Case: Iranian Offshore Oil Company in Sirri Island). *Iieshrm*, 11(43), 239–264. <http://iieshrm.ir/article-1-889-en.html>
- Shukla, A., & Srivastava, R. (2016). Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale. *Cogent Business & Management*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.1080/23311975.2015.1134034>
- Simionato, G. K., & Simpson, S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1431–1456. <https://doi.org/10.1002/jclp.22615>
- Tang, X., & Li, X. (2021). Role Stress, Burnout, and Workplace Support Among Newly Recruited Social Workers. *Research on Social Work Practice*, 31(5), 529–540. <https://doi.org/10.1177/1049731520984534>

- Trianingrat, N. komang A. R., & Supartha, I. W. G. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan dengan Motivasi Kerja Sebagai Variabel Mediasi. E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana, 9(5), 1838. <https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2020.v09.i05.p10>
- Van den Broeck, A., Elst, T. Vander, Baillien, E., Sercu, M., Schouteden, M., De Witte, H., & Godderis, L. (2017). Job Demands, Job Resources, Burnout, Work Engagement, and Their Relationships. Journal of Occupational & Environmental Medicine, 59(4), 369–376. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000964>
- Woranetipo, S., & Chavanovanich, J. (2021). Three-way Interactions of Workload, Social Support and Coping Strategy on Job Burnout. The Journal of Behavioral Science, 16(1), 58–72.