

Hubungan Beban Kerja dengan Burnout Syndrome pada Penyuluh Keluarga Berencana di Kabupaten Purwakarta

Mutiara Permatasari, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

mutepermatasari@gmail.com

Abstract—Based on observations, there was a symptom of burnout syndrome among KB counselors at the Purwakarta District PPKB Office was triggered by heavy workloads. To find a solution the authors conducted research using a correlational research method with a quantitative approach. Measuring the workload is the NASA-Task Load Index (TLX) method. Of the 24 items measuring workload, 18 items were declared valid. Measurement of burnout syndrome used the scale of The Maslach Burnout Syndrome Inventory (MBI). Of the 22 items measuring burnout syndrome, 14 items were valid. The two measuring instruments are reliable with a significance of $\alpha = 0.760$. The study population was 109 Family Planning Counselors in the Purwakarta District PPKB Service. This type of sampling is non-probability sampling with a saturated sampling technique where all members of the population are used as samples. The analysis used is Spearman's rho correlation to measure the relationship between 2 (two) variables, namely between workload and burnout syndrome. From the calculation, $r = 0,403^{**}$. Its means that the relationship between workload and burnout syndrome has a moderate and direct (positive) level. Respondents in the high workload category were 107 people (98,2%), the remaining 2 people (1,8%) stated that the workload was in the low category. While all of respondents (100%) felt high burnout syndrome.

Keywords—Burnout Syndrome, Workload, Correlational Research.

Abstrak—Berdasarkan observasi, terjadi gejala burnout syndrome di kalangan Penyuluh KB pada Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta yang dipicu beratnya beban kerja. Untuk mencari solusinya penulis mengadakan penelitian dengan memakai metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengukuran beban kerja memakai NASA-Task Load Index (TLX). Dari 24 item alat ukur beban kerja 18 item dinyatakan valid. Pengukuran burnout syndrome menggunakan skala The Maslach Burnout Syndrome Inventory (MBI). Dari 22 item alat ukur burnout syndrome didapatkan sebanyak 14 item valid. Kedua alat ukur tersebut dikatakan reliable dengan signifikansi sebesar $\alpha = 0.760$. Populasi penelitian adalah Penyuluh Keluarga Berencana pada Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta sebanyak 109 orang. Jenis sampling adalah non-probability sampling dengan teknik sampling jenuh dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Analisis yang digunakan adalah korelasi Spearman's rho untuk mengukur

adanya hubungan antara 2 (dua) variabel yaitu antara beban kerja dengan burnout syndrome. Dari penghitungan diperoleh $r = 0,403^{**}$. Artinya hubungan antara beban kerja dengan burnout syndrome memiliki tingkat keeratan yang sedang dan searah (positif). Responden merasakan beban kerja kategori tinggi sebanyak 107 orang (98,2%), sisanya 2 orang (1,8%) merasa beban kerjanya kategori rendah. Sementara seluruh responden, yaitu 109 orang (100 %) merasakan burnout syndrome kategori tinggi.

Kata Kunci—Burnout Syndrome, Beban Kerja, Penelitian Korelasional.

I. PENDAHULUAN

Negara manapun di dunia ini mempunyai permasalahan kependudukan. Masalah ini timbul karena adanya ketidakseimbangan antara jumlah penduduk dan potensi ekonomi. Hal ini menyebabkan rendahnya kualitas kehidupan penduduk di negara tersebut.

Masalah kependudukan selalu menyangkut tentang fertilitas atau kelahiran dan mortalitas atau kematian. Dengan demikian program Keluarga Berencana (KB) menjadi sangat penting karena “esensinya tujuan program KB adalah menurunkan tingkat kelahiran ini” (Sunarto, 2020).

Program KB ini menjadi tugas utama dari seorang Penyuluh KB. Sesuai Perka BKKBN No. 481 /Per/G4/2016 tentang Sistem Informasi Keluarga (Siga) menyebutkan bahwa, tugas utama dari seorang Penyuluh KB adalah mensukseskan program keluarga berencana di lapangan terutama tingkat desa dan kelurahan, agar terwujud penduduk tumbuh seimbang serta keluarga yang berkualitas dengan membantu pengambilan keputusan dalam mewujudkan hak reproduksinya secara bertanggung jawab bagi calon suami istri atau pasangan suami istri, dalam hal usia ideal melahirkan, jumlah anak, dan jarak kelahiran anak. Bermitra dan melakukan pembinaan kepada Kader di Posyandu hingga mendampingi Bidan dalam melakukan pelayanan alat kontrasepsi merupakan tugas dalam bidang Keluarga Berencana yang dilaksanakan oleh seorang Penyuluh KB.

Tugas lainnya adalah Penyuluh KB harus membentuk dan mengembangkan berbagai kelompok kegiatan diantaranya BKB (Bina Keluarga Balita), BKR (Bina

Keluarga Remaja), PIK R/M (Pusat Informasi dan Konseling Remaja / Mahasiswa), BKL (Bina Keluarga Lansia), dan UPPKS (Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera) sebagai upaya untuk mewujudkan pembangunan keluarga. Untuk dapat mengembangkan berbagai kegiatan kelompok tersebut, Penyuluh KB harus menguasai seluruh materi dari Panduan Teknis masing-masing kelompok kegiatan.

Tugas yang tak kalah penting adalah Penyuluh KB dapat membuat karya tulis agar program KKBPK dapat berkembang. Karya tulis tersebut dapat disusun oleh Penyuluh KB melalui bacaan atau telaahan dari karya tulis yang telah dibuat Penyuluh KB akan mendapatkan penghargaan berupa nilai kredit point yang besar.

Terakhir selain menulis, Penyuluh KB diharapkan dapat mengajar atau melatih pada diklat bidang Program, menjadi anggota dalam organisasi profesi, ikut dalam kegiatan seminar atau lokakarya, berusaha memperoleh tanda jasa atau penghargaan, menjadi anggota dalam Tim Penilai Kinerja Jabatan Fungsional Penyuluh KB, serta berusaha memperoleh gelar keserjanaan lainnya.

Deretan tugas di atas tentu menjadi beban kerja yang dirasakan oleh Penyuluh KB. Pada gilirannya akan terlihat dampaknya berupa kelelahan yang berlebihan yang akan mempengaruhi emosi, fisik, psikologis, perilaku, serta stress pada seorang Penyuluh KB.

Beberapa gejala *stressor* yang terjadi secara terus menerus dan tidak dapat diadaptasi oleh individu dapat menimbulkan *burnout syndrome*. *Burnout syndrome* adalah hasil dari gejala mental, psikologis dan fisik akibat dari kelelahan kerja yang monoton dan menekan akan bersifat destruktif. *Burnout syndrome* mudah ditemukan pada profesi dalam bidang *human service* seperti polisi, dokter, perawat, pekerja sosial serta konselor (Pangastiti, 2011). Berdasarkan survey sekitar 67 % pekerja di Amerika Serikat mengalami *burnout syndrome* dengan jangka waktu yang tertentu dan sekitar 2,7 karyawan di Jerman terkena *burnout syndrome* karena terlalu mendedikasikan dirinya terhadap pekerjaan. Salah satu penyebab *burnout syndrome* adalah karena pikiran yang terbebani disebabkan oleh beban kerja dan tanggung jawab yang harus dipikul oleh pekerja. Tidak ada individu yang dapat terhindar dari terjadinya *burnout syndrome* (Gallup Workplace, 2018).

Terdapat tiga dimensi *burnout syndrome* yaitu *emotional and physical exhaustion*, *depersonalization* dan *perceive inadequacy of professional accomplishment* (Maslach, 1993). Hasil survey dari 151 perawat pada rumah sakit besar di Brasil Selatan menunjukkan bahwa sebanyak 35,7% prevalensi perawat mengalami *burnout syndrome* (Moreira et al, 2009). Dari penelitian lain mengatakan bahwa 42% mengalami *depersonalization*, 71,5% mengalami *low personal accomplishment* dan 89% staf perawat mengalami *emotional exhaustion* (Al-Turki et al, 2010).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahirah, A. (2018) yang berjudul "Hubungan beban kerja dengan

Burnout Syndrome Polisi reserse di Polres Kabupaten Lima Puluh Kota" membuktikan bahwa beban pekerjaan dengan *burnout syndrome* memiliki hubungan yang sangat erat. Artinya semakin tinggi beban kerja yang dialami maka semakin tinggi *burnout syndrome* pada anggota polisi di Polres Lima Puluh Kota. Kondisi seperti inilah yang terobservasi oleh penulis terjadi pada Penyuluh Keluarga Berencana sebagai ujung tombak BKKBN di lini lapangan.

Mengutip dari penelitian yang telah dilakukan oleh Kiekkas (2010), memaparkan bahwa *burnout syndrome* dipengaruhi oleh beban kerja pada dimensi *physical and emotional exhaustion*. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan *burnout syndrome*.

Dugaan adanya hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* di kalangan Penyuluh KB di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten (DPPKB) Purwakarta, karena seperti disebutkan oleh Pangastiti, Penyuluh KB dikelompokkan sebagai konselor yang berhubungan langsung dengan masyarakat dalam rangka public service. Intensitas bersentuhan langsung dengan masyarakat sangat tinggi karena para penyuluh KB harus memberikan Komunikasi, Informasi dan (KIE) langsung kepada Pasangan Usia subur tentang Kontrasepsi, Kader BKB-BKR-BKL, UPPKS, PIK-Remaja untuk Pendewasaan Usia Perkawinan, Penundaan Anak Pertama dan tugas lainnya yang tinggi intensitasnya berhubungan langsung dengan masyarakat khususnya keluarga.

Penelitian wawancara pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 12 orang Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta banyak yang mengalami *emotional and physical exhaustion* dan *depersonalization*. 75 % menyatakan sering mengalami ketegangan, kecemasan, dan mudah tersulut emosi. 50 % menyatakan sering mengalami gangguan pola tidur dan pola makan, intensitas merokok tinggi, 50 % menyatakan ingin beralih profesi atau berpindah jabatan dari fungsional ke struktural. Hasil wawancara terhadap rekan rekan kerjanya di struktural, banyak Penyuluh KB sebagai pejabat fungsional, masih suka menunda-nunda pekerjaannya, tak acuh terutama terhadap pekerjaan yang sifatnya administratif, bahkan itu yang menyangkut karir dirinya sendiri.

Berlandaskan pada latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dirasa perlu dilakukan penelitian :

1. Bagaimana beban kerja Penyuluh KB pada Dinas Pengendalian Pendudukan dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta?
2. Bagaimana *burnout syndrome* terjadi terhadap Penyuluh KB pada Dinas Pengendalian Pendudukan dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta?
3. Seberapa erat hubungan antara Beban Kerja dengan *burnout syndrome* pada Penyuluh KB di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta?

II. LANDASAN TEORI

Untuk membahas, perlu dipaparkan dahulu teori tentang beban kerja dan *burnout syndrome*.

Dalam Permendagri No.12/2008, beban kerja diartikan sebagai besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan atau unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan norma waktu. Oleh karena itu, beban kerja tergantung kemampuan tubuh pekerja baik fisik maupun psikologis dalam menerima pekerjaan. Beban kerja fisik contohnya mendorong, mengangkat, mendorong sementara beban kerja psikologis contohnya tingkat keahlian dan prestasi kerja (Manuaba, 2000).

Perbedaan antara kemampuan pekerja dengan banyaknya tuntutan tugas yang diterima menurut Hart dan Staveland (1998) dapat dikatakan sebagai beban kerja. Beban kerja tersebut dapat berupa fisik maupun mental. Kondisi pekerjaan yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu merupakan definisi dari beban kerja menurut Munandar (2001:383). Munandar juga membedakan antara beban kerja berlebihan atau terlalu sedikit kuantitatif dan kualitatif, beban kerja kuantitatif timbul karena tugas-tugas yang terlalu banyak atau sedikit yang harus dilakukan tenaga kerja dalam kurun waktu tertentu. Sementara kualitatif terjadi jika orang merasa tidak mampu untuk melakukan suatu tugas menggunakan keterampilan dan atau potensi dari tenaga kerja. Disamping itu beban kerja berlebihan secara kuantitatif dan kualitatif dapat menjadi sumber *stress* tambahan bagi pekerja.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa beban kerja merupakan perbedaan besaran pekerjaan yang harus dipikul dengan kemampuan diri dimana tugas tersebut harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu.

Untuk mengukur beban kerja yang diemban oleh seorang Penyuluh KB, dipakai dimensi dari Hart dan Staveland (1988). Ada enam dimensi untuk mengukur beban kerja fisik dan mental yaitu, *physical demand*, *temporal demand*, *mental demand*, *effort*, *frustration level* dan *performance* yaitu :

1. *Physical demand*, merupakan aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas.
2. *Temporal demand*, merupakan jumlah tekanan yang dialami, berkaitan dengan waktu pekerjaan. Pekerjaan cepat atau santai, melelahkan dan perlahan.
3. *Mental demand*, merupakan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan untuk mencari dan mengingat. Pekerjaan tersebut sulit atau mudah, longgar atau ketat dan sederhana atau kompleks.
4. *Effort*, adalah usaha yang membutuhkan mental dan fisik untuk mencapai level performansi kinerja.
5. *Performance*, adalah keberhasilan seseorang di dalam suatu pekerjaan dan kepuasan hasil kerja tersebut.
6. *Frustration level*, yaitu merupakan perasaan putus asa, tersinggung, terganggu serta tidak aman.

Mengenai *burnout syndrome*, Beberapa ahli mengemukakan definisi, yaitu :

1. Burnout syndrome dapat timbul dari stress kerja yang kronis disebabkan oleh keadaan stress secara psikologis yang dapat menyebabkan kelelahan emosional dan motivasi rendah untuk bekerja (King, 2010).
2. Burnout syndrome adalah reaksi emosi negatif dalam lingkungan kerja yang terjadi ketika seseorang mengalami stress yang berkepanjangan. Hal ini dapat meliputi depersonalisasi, kelelahan bahkan terjadi penurunan kemampuan dalam melakukan tugas rutin. Burnout syndrome mengakibatkan timbulnya rasa gangguan tidur, cemas, bahkan dapat mengalami depresi Maslach dan Leiter (1981).
3. Burnout syndrome dapat terjadi pada pekerja yang mengalami kelelahan sehingga pekerja menjadi lekas marah, sinis terhadap karir, menyalahkan orang lain dan lebih gampang mengeluh (Davis Jhon, 1985).
4. Burnout syndrome juga dapat terjadi karena tekanan dalam pekerjaan yang diakibatkan oleh kelelahan secara emosional dan fisik, perasaan terisolasi dan produktivitas yang rendah. Sehingga, pekerja akan lebih sering merasakan putus asa lemah, dan emosional terkuras yang menyebabkan kehilangan motivasi bekerja (Lefton, 1997).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa burnout syndrome merupakan keadaan yang bisa terjadi akibat dari stress kerja berkepanjangan sehingga menimbulkan kelelahan, depersonalisasi dan menurunnya kemampuan diri karena rasa cemas, gangguan tidur bahkan depresi.

Untuk mengukur burnout syndrome, dipakai 3 dimensi dari Maslach, Schaufeli dan Leiter, (dalam Rizka, 2013) yaitu:

- a) Kelelahan Emosional (*Emotional exhaustion*)
Perasaan Lelah serta letih di tempat kerja merupakan suatu bentuk kelelahan emosional (Spector, 1996). Mereka akan merasakan perasaan kosong yang tidak dapat teratasi hingga energinya seperti terkuras habis ketika mengalami kelelahan (Rizka, 2013);
- b) Depersonalisasi (*Depersonalization*)
Perasaan sinis dan tak berperasaan merupakan suatu bentuk dari depersonalisasi (Spector, 1996). Untuk melindungi diri dari perasaan kecewa, sikap menjadi sinis terhadap orang-orang pekerjaan, mengurangi keterlibatan dalam pekerjaan dan cenderung menarik diri dianggap sebagai tindakan aman agar terhindar dari ketidakpastian pekerjaan;
- c) Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi Perasaan bersalah karena memperlakukan orang lain secara negatif dapat menyebabkan penurunan pencapaian prestasi pribadi menurut Maslach (dalam Diaz, 2007).

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari kuesioner yang valid sesuai hasil try out penelitian didapatkan 24 item alat ukur beban kerja 18 item dinyatakan valid dan 22 item alat ukur burnout syndrome didapatkan sebanyak 14 item valid. Kedua alat ukur

tersebut dikatakan reliable dengan signifikansi sebesar $\alpha = 0.760$. Penelitian dengan kuesioner yang valid dilakukan kepada 109 orang penyuluh KB di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta pada tahun 2020, diperoleh hasil antara variabel Beban Kerja dengan *Burnout Syndrom* pada Penyuluh KB BKKBN di Kantor DPPKB Kabupaten Purwakarta sesuai penghitungan uji korelasi Spearman's rho diketahui ada hubungan yang erat.

Keeratan hubungan variabel beban kerja (variabel X) dengan Burnout Syndrome syndrome (variabel Y) sesuai uji korelasi Spearman's rho berada di angka 0,403**, artinya tingkat kekuatan (keeratan) hubungan variabel beban kerja (variabel X) dengan variabel Burnout Syndrome syndrome (variabel Y) berdasarkan koefisien keeratan hubungan dari Sugiyono (2004), bisa dikategorikan sedang.

TABEL 1. HASIL UJI KORELASIONAL VARIABEL BEBAN KERJA DAN BURNOUT SYNDROME

Variabel	Spearman's rho Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	N
Beban Kerja	,403**	,000	109
Burnout Syndrome	,403**	,000	109

Arah (jenis) hubungan antara variabel beban kerja (variabel X) dengan variabel Burnout Syndrome syndrome (variabel Y) sesuai dengan angka Spearman's rho bernilai positif yaitu 0,403, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel beban kerja (variabel X) dengan variabel Burnout Syndrome (variabel Y) bersifat searah (jenis hubungan adalah searah).

Tingkat signifikansi hubungan kedua variabel dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Sig.(2-tailed) adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ atau $0,01$ artinya hubungan antara variabel beban kerja (variabel X) dengan variabel Burnout Syndrome (variabel Y) adalah signifikan atau berarti.

Hal ini sesuai dengan pendapat Winaya (1989) bahwa dampak negatif yang ditimbulkan karena kelebihan beban kerja dengan kemampuan tenaga kerja dapat menimbulkan dampak negatif bagi pegawai. Dampak negative tersebut adalah kualitas kerja menurun, keluhan klien dan kenaikan tingkat absensi. Hal ini memperlihatkan bahwa variabel beban kerja memiliki hubungan dengan variabel *burnout syndrome* karena beban kerja menjadi salah satu faktor dari adanya *burnout syndrome* pada penyuluh. Masalah yang ditimbulkan dari beban kerja berlebihan adalah salah satu faktor pekerjaan yang menimbulkan *Burnout Syndrome* (Cherniss, 1980).

Hubungan yang diperlihatkan dari hasil analisis korelasi Spearman's rho di atas baru merupakan hubungan secara umum, belum memperlihatkan hubungan dilihat berdasarkan aspek-aspek variabel beban kerja dengan

variabel *burnout syndrome*. Untuk mengetahui aspek beban kerja mana yang ada hubungan dengan variabel *burnout syndrome*, perlu dilakukan analisis korelasi Spearman's rho seluruh aspek beban kerja dengan *burnout syndrome*.

Analisa yang dilihat berdasarkan hubungan antara aspek-aspek variabel Beban Kerja dengan variabel *Burnout Syndrom* memperlihatkan bahwa aspek *Effort* pada variabel Beban Kerja tidak memiliki korelasi dengan variabel *burnout syndrome*. Artinya usaha yang dikeluarkan baik secara fisik maupun mental yang dibutuhkan untuk mencapai level performansi penyuluh KB tidak memperlihatkan serta mengakibatkan terjadinya *Burnout Syndrome* pada Penyuluh KB BKKBN di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta, sedangkan kelima aspek Beban Kerja yang lainnya memiliki hubungan dengan variabel *Burnout Syndrome*.

kt_bk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	2	1,8	1,8	1,8
2,00	107	98,2	98,2	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Gambar 1. Penghitungan Frekuensi Kategori Variabel Beban Kerja

Berdasarkan variabel Beban Kerja, Penyuluh KB di Dinas PPKB kabupaten Purwakarta merasa beban kerjanya berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 98,2% (107 orang) dan hanya 1,8% (2 orang) Penyuluh KB di Dinas PPKB merasa beban kerjanya berada di kategori rendah.

KAT_BO

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2,00	109	100,0	100,0	100,0

Gambar 2. Penghitungan Frekuensi Kategori Variabel Burnout Syndrome

Sedangkan berdasarkan variabel *Burnout Syndrome*, seluruhnya (109 orang atau 100%) mengalami *Burnout Syndrome* dengan kategori tinggi. Hal ini memperjelas hasil analisa berdasarkan uji Spearman's rho bahwa ada hubungan searah antara variabel beban kerja dan variabel burnout syndrome. Jika beban kerja hasil penelitian tinggi, maka Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta mengalami *Burnout Syndrome* lebih tinggi lagi.

Dilihat berdasarkan aspek dari variabel Beban Kerja yang memiliki hubungan erat dan searah dengan terjadinya *Burnout Syndrome* adalah *Mental demand*, *Temporal demand*, *Frustration level* dan *Performance* yang berada dalam tingkat keeratan sedang. Artinya penyuluh KB merasa bahwa besarnya aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan, jumlah tekanan yang diberikan dengan waktu selama bekerja, menjadikan penyuluh Keluarga Berencana di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta mengalami *Burnout Syndrome*. Penyuluh KB merasa tidak aman, dan putus asa serta tidak merasa puas akan hasil pekerjaannya

menjadikan faktor yang menguatkan adanya *Burnout Syndrome* pada Penyuluh KB di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta.

Aspek *Physical demand* menjadi penyumbang adanya *Burnout Syndrome* dengan tingkat keerasan sedang lainnya, artinya penyuluh KB merasa aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam melakukan tugas menyebabkan *Burnout Syndrome*. Sedangkan aspek *Effort* tidak memiliki hubungan dengan variabel *Burnout Syndrome*, artinya penyuluh KB merasa usaha yang dikeluarkan untuk mencapai level performansi penyuluh rendah, dan tidak menyebabkan adanya *Burnout Syndrome* pada kalangan penyuluh KB.

Seberapa tinggi atau seberapa rendah beban kerja dan burnout syndrome yang dirasakan dan dialami oleh Penyuluh KB di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Purwakarta dapat diuraikan sebagai berikut :

Berdasarkan kuesioner yang valid dan reliable untuk variabel beban kerja sebanyak 18 item, dengan skala Likert 4 tahap (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai) dan melalui penentuan favourable dan unfavourable setiap item kuesioner, didapat bahwa beban kerja rendah berada pada $X < 40$ dan yang tinggi berada pada $X \geq 40$.

Dari hasil penghitungan diketahui bahwa Penyuluh Keluarga Berencana di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta yang merasa mengalami “work overload” beban kerja tinggi adalah sebesar 98,2 % (107 orang) sedangkan yang merasa “work overload” beban kerja rendah hanya sebesar 1,8 % (2 orang).

Untuk variabel *burnout syndrome* sebanyak 14 item valid dan reliable dengan skala Likert 4 tahap (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai) dan melalui penentuan favourable dan unfavourable setiap item kuesioner, didapat bahwa beban kerja rendah berada pada $X < 35$ dan yang tinggi berada pada $X \geq 35$.

TABEL 2.KATEGORI BURNOUT SYNDROME PENYULUH KB DI DINAS PPKB KABUPATEN PURWAKARTA

<i>Burnout Syndrome</i>	%	Frekuensi
Tinggi	100	109
Rendah	0	0
Total	100	109

Dari penghitungan dapat diketahui bahwa Penyuluh Keluarga Berencana di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta seluruhnya (109 orang) merasa mengalami burnout syndrome tinggi (100%), artinya tidak ada satupun Penyuluh KB di Dinas PPKB merasa tidak mengalami burnout syndrome.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai

berikut:

1. Hubungan antara variabel variabel beban kerja dan variabel burnout syndrome berada pada tingkat hubungan (keerasan) sedang dan bernilai positif. Hal ini diketahui dari Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,403. Artinya hubungan antara variabel beban kerja dan burnout syndrome bersifat searah. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin meningkat beban kerja maka semakin meningkat pula burnout syndrome yang dialami oleh penyuluh KB pada Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta.
2. Hampir seluruh (98,2 %) Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta merasa bahwa beban kerja tinggi, hanya 1,8% saja Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta tersebut yang menyatakan bahwa beban kerja masih berkategori rendah.
3. Dari segi burnout syndrome, seluruh (100%) Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta ternyata mengalami burnout syndrome.

V. SARAN

1. Perlu penelitian lanjutan tentang Burnout Syndrome di kalangan Petugas Keluarga Berencana, khususnya di Kabupaten Purwakarta. Artinya variabel independent yang mempengaruhi Burnout Syndrome diganti dengan variabel atau aspek aspek lain untuk meneliti pengaruh variabel lain terhadap burnout syndrome yang dialami oleh para Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta
2. Berdasarkan hasil, 98,2% Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta merasakan beban kerja tinggi, maka perlu diadakan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya tanpa ada hambatan baik dari skill penyuluhan maupun skill administratif.
3. Berdasarkan hasil, 100 % Penyuluh KB di Dinas PPKB Kabupaten Purwakarta mengalami *burnout syndrome*, selain perlu upgrading skill penyuluhan maupun skill administratif pelaporan, perlu dilakukan *coping stress* sebelum *burnout syndrome* tersebut terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al-Turki, H.A.et al. (2010).Burnout Syndrome Syndrome Among Multinational Nurses Working in Saudi Arabia.Saudi Med Journal, 31(3): 313-316.
- [2] Davis, Keith dan John W. Newstrom. 1985. Perilaku Dalam Organisasi. Jakarta : Erlangga.
- [3] Departemen Dalam Negeri, PerMenDamNeg No. 12 tahun 2008 tentang Pedoman Analisa Beban Kerja di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah Jakarta (2008).
- [4] Diaz, R. 2007. Hubungan Antara Burnout Syndrome Dengan Motivasi Berprestasi Akademis Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Gunadarma.
- [5] Hart, S.G., & Staveland, L.E. (1988). Development of NASA-

- TLX (Task Load Index) result of empirical and theoretical research. Amsterdam: North- Holland.
- [6] Kiekkas, P. (2010). Level And Correlates of Burnout Among Orthopaedic Nurse in Greece. *Journal of Orthopaedic Nursing*, 29(3) : 203-209
 - [7] King, Laura. 2010. Psikologi Umum. Jakarta : Salemba Humanika.
 - [8] Lefton, L. A. 1997. Psychology sixty edition. America: Allyn & Bacon.
 - [9] Mahirah, A. (2018). Hubungan beban kerja dengan Burnout Syndrome Polisi reserse di Polres 50 Kota. *Jurnal Riset Psikologi*, 2018
 - [10] Manuaba, A, (2000). Ergonomi, Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Dalam : Wigny Osvebroto, S & Wiratno, SE, Eds, *Proceedings Seminar Nasional Ergonomi*. PT. Guna Widya, Surabaya : 1-4.
 - [11] Maslach, C. & Susan, J. E. 1981. The Measurement of Experienced Burnout Syndrome. *Journal of Occupational Behavior*, pp. 99- 113.
 - [12] Maslach, C., & Leither, M.P. (1997). The truth about Burnout Syndrome : how about organization cause personal stress and what to do it. San Fransisco ; Jossey Bass Publishers
 - [13] Moreira, et al. (2009). Prevalence of Burnout Syndrome in Nursing Staff In A Large Hospital in South of Brazil. *Medline Journal*, 25(7):1559-68.
 - [14] Munandar, A.S. 2001. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: UI Press.
 - [15] Pangastiti, N. K. (2011). Analisis pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap Burnout Syndrome pada perawat kesehatan di rumah sakit jiwa. Skripsi). Retrieved from <https://core.ac.uk/download/files/379/11728657.pdf>.
 - [16] Peraturan Kepala Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 481 /Per/ G4 /2016. Tentang Sistem Informasi Keluarga
 - [17] Pines, A.M. (1981). Burnout Syndrome: from tedium to personal growth. New York: Free Press
 - [18] Pines, A., & Maslach, C. (1993). Characteristics of staff Burnout Syndrome in mental health settings. *Hospital Community Psychiatry*, 29, 233-237. doi. 10.1176/ps.29.4.233
 - [19] Rizka, Zasyatin. (2013). Sikap Terhadap Pengembangan Karir Dengan Burnout Syndrome Pada Karyawan. Diakses dari: <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1582>
 - [20] Sugiyono. 2004. Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta.