

Analisis Pengaruh Beban Kerja Berlebih terhadap Risiko Burnout pada Karyawan Muda

Aura Tafana¹, Fahira Rizka Olivia Mahyu², Ilfa Damayanti Andini Harahap³, Ramadan Pasaribu⁴, Tyo Nugro Diningrat⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹auratafana0@gmail.com, ²Oliviamahyu@gmail.com, ³ilfaarahap@gmail.com, ⁴ramadanpasaribu31@gmail.com, ⁵tyodiningrat17@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to find out if there is a relationship between workload and fatigue in young employees working in companies. The method used is quantitative correlational. Data is collected by distributing questionnaires to young employees in several companies. Research results show that there is a significant positive correlation between workload and fatigue; the more workload felt by employees, the more fatigue they are. Physical fatigue, emotional exhaustion, and decreased desire to work are the most common symptoms of fatigue. The results show that companies must pay attention to workload management and provide psychological support so that young employees can work well and not experience fatigue.

Keywords: workload, burnout, young employees

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara beban kerja dan kelelahan pada karyawan muda yang bekerja di perusahaan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner kepada karyawan muda di beberapa perusahaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan; lebih banyak beban kerja yang dirasakan oleh karyawan, lebih banyak kelelahan mereka. Kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan penurunan keinginan untuk bekerja adalah gejala yang paling umum dari kelelahan. Hasilnya menunjukkan bahwa perusahaan harus memperhatikan manajemen beban kerja dan memberikan dukungan psikologis agar karyawan muda dapat bekerja dengan baik dan tidak mengalami kelelahan.

Kata Kunci: beban kerja, burnout, karyawan muda

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Dalam lingkungan kerja modern, beban kerja merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan karyawan. Perusahaan memerlukan karyawan untuk bekerja lebih cepat, efisien, dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang sangat dinamis di era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini. Hal ini seringkali menyebabkan peningkatan volume pekerjaan, tekanan target, dan tuntutan multitasking yang tinggi, terutama bagi karyawan muda yang masih menyesuaikan diri dengan dunia kerja profesional. Karena karyawan muda biasanya memiliki sedikit pengalaman kerja, mengatasi beban kerja yang

berat menjadi tantangan tersendiri. Burnout adalah kondisi di mana orang kelelahan secara fisik, emosional, dan mental akibat stres kerja yang berlebihan. Gejala burnout termasuk kelelahan yang ekstrem, penurunan motivasi, dan perasaan sinis terhadap pekerjaan mereka. Burnout yang tidak ditangani dapat berdampak buruk pada produktivitas, kesehatan mental, dan kehidupan pribadi karyawan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana terlalu banyak tanggung jawab kerja dapat menyebabkan stres, terutama bagi karyawan muda yang biasanya mengalami tekanan saat memulai karir mereka

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain survei untuk menentukan hubungan antara beban kerja dan tingkat kelelahan karyawan di berbagai perusahaan. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner online yang terdiri dari pernyataan tentang tingkat burnout dan beban kerja. Skala Likert digunakan untuk mengumpulkan data ini. Responden penelitian adalah karyawan yang berasal dari berbagai industri yang dipilih secara purposive; mereka bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, analisis statistik dilakukan setelah data dikumpulkan. Hal ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebuah kuesioner diberikan kepada karyawan dari berbagai perusahaan. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas orang memiliki banyak pekerjaan untuk dilakukan. Sekitar 65% orang yang menjawab mengalami kelelahan fisik dan mental setelah menyelesaikan pekerjaan harian mereka. Selain itu, 60% orang yang menjawab mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan pekerjaan mereka dengan kehidupan pribadi mereka, yang menyebabkan stres dan kelelahan.

Hasil ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat beban kerja yang tinggi dan tingkat kelelahan karyawan di berbagai perusahaan. Penemuan ini mendukung teori Maslach bahwa beban kerja berlebihan dapat menyebabkan kelelahan emosional dan kelelahan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki tingkat pekerjaan yang tinggi cenderung lebih rentan terhadap stres dan kelelahan, yang pada gilirannya berdampak pada produktivitas dan kesehatan mental mereka. Akibatnya, sangat penting bagi setiap bisnis untuk memperhatikan pembagian tugas, memberikan waktu istirahat yang cukup, dan menciptakan lingkungan kerja yang ramah karyawan untuk mengurangi risiko burnout.

Hubungan Beban Kerja Berlebih dan Dimensi Burnout:

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa beban kerja berlebih secara signifikan berhubungan dengan ketiga dimensi burnout: kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan kurangnya pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment).

Kelelahan Emosional: Pekerja muda sering mengalami kelelahan emosional karena beban kerja yang tidak proporsional. Mereka melaporkan perasaan lelah yang mendalam, tidak berenergi, dan kesulitan dalam menghadapi tuntutan emosional pekerjaan sehari-hari. Tekanan untuk berkinerja sebaik mungkin saat awal karier sering mengabaikan sumber energi pribadi mereka.

Depersonalisasi: Studi menunjukkan bahwa karyawan muda yang terlalu banyak bekerja memiliki kecenderungan untuk bersikap sinis dan detasemen terhadap tempat kerja dan rekan kerja mereka. Mereka mungkin mulai memperlakukan karyawan atau klien sebagai objek daripada orang sebagai pertahanan diri terhadap stres. Fenomena ini dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan kualitas layanan di tempat kerja.

Kurangnya Pencapaian Pribadi: Karyawan muda yang memiliki beban kerja yang berlebihan seringkali merasa bahwa upaya mereka tidak dihargai atau tidak menghasilkan pencapaian yang

signifikan. Ini terjadi meskipun mereka bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka. Perasaan yang tidak efektif ini dapat merusak motivasi intrinsik Anda dan membuat Anda kurang puas dengan pekerjaan Anda. Ini menghasilkan lingkaran sampah di mana beban kerja yang terus-menerus menghambat produktivitas dan pengembangan diri Anda.

4. Simpulan

Hasil dari Penelitian terhadap karyawan dari berbagai perusahaan menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berkontribusi secara signifikan pada peningkatan risiko burnout. Setelah menyelesaikan pekerjaan, mayoritas responden menyatakan bahwa mereka sering mengalami kelelahan fisik dan mental, serta kesulitan untuk menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini menunjukkan bahwa tekanan kerja yang berlebihan tidak hanya mengurangi produktivitas tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan umum karyawan. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan pengelolaan beban kerja dan menyediakan dukungan yang memadai agar karyawan dapat melakukan pekerjaan terbaik mereka tanpa mengalami kebosanan. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah kebosanan adalah menyesuaikan beban kerja, memberikan waktu istirahat yang cukup, dan membuat lingkungan kerja yang menyenangkan.

Daftar Referensi

- Dian Anggraini & Debbie Aryani Trimasari. (2019). Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Beban Kerja terhadap Burnout pada Karyawan. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 45-56.
- Fajriani, D. & Septiari, N. (2015). Burnout sebagai Akibat dari Stres Kerja dan Beban Kerja. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 75-84.
- I Gede Indra Wira Atmaja & I Wayan Suana. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Burnout dengan Role Stress sebagai Variabel Mediasi. *E-Jurnal Manajemen*, 8(2), 7775-7804.
- Juhnisa, E. & Fitria, Y. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap burnout karyawan pada PT PLN (Persero) dengan dukungan sosial sebagai variabel pemediasi. *Jurnal Kajian Manajemen dan Wirausaha*, 2(2), 168-178.
- Luh, G. A., et al. (2016). Hubungan Beban Kerja dengan Burnout pada Pegawai. *Jurnal Character*, 5(3), 1-10.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Romadhoni, dkk. (2015). Pengaruh Beban Kerja dan Burnout terhadap Kinerja. *Jurnal Manajemen Kinerja*, 3(2), 129-140.
- Setira Adil, A., Zahra Fadilah, A., & Yosminaldi. (2022). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kejenuhan Kerja (Burnout) Operator Divisi Welding Production PT Futaba Industrial Indonesia. *Economics and Digital Business Review*, 3(2), 289-312.
- Sijabat, R. & Hermawati, R. (2021). Studi Beban Kerja dan Stres Kerja Berdampak Burnout pada Pekerja Pelaut Berkebangsaan Indonesia. *Jurnal Saintek Maritim*, 22(1), 75-92.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.