

**HUBUNGAN *BURNOUT* SEBAGAI FAKTOR PSIKOLOGI KERJA
DENGAN PERILAKU TIDAK AMAN PEKERJA
DI PT X SURAKARTA**

**Ayu Prima Kartika^{1*}, Bachtiar Chahyadhi², Haris Setyawan³, Ratna Fajariani⁴,
Yeremia Rante Ada⁵, Nabylla Sharfina Sekar Nurriwanti⁶, Hengky Ditya Eko
Nugroho⁷, Winda Suryani Intifada⁸**

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan kerja, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret^{1,2,3,4,5,6,7,8}

*Corresponding Author : ayuprimakartika@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Pekerja di industri tekstil khususnya di bagian produksi, sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi, tuntutan produksi yang ketat, dan jam kerja yang panjang, yang berisiko menimbulkan *burnout*. Kondisi ini dapat berdampak pada peningkatan perilaku tidak aman di lingkungan kerja, sehingga berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout* dengan perilaku tidak aman pada pekerja bagian produksi di PT. X Surakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pekerja PT. X Surakarta sebanyak 1.000 orang, dengan sampel sebanyak 96 pekerja yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Maslach *Burnout* Inventory (MBI) untuk mengukur *burnout* serta kuesioner perilaku tidak aman, keduanya menggunakan skala Likert. Hasil analisis bivariat dengan Fisher's Exact Test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *burnout* dan perilaku tidak aman ($p = 0,026$; $p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pekerja yang mengalami *burnout* cenderung melakukan perilaku tidak aman, yang diindikasikan oleh gangguan fungsi kognitif dan emosional seperti kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri pekerja, dimana *burnout* berdampak terhadap penurunan konsentrasi dan kepatuhan terhadap prosedur keselamatan. Oleh karena itu, pendekatan psikologis penting untuk meminimalkan risiko perilaku tidak aman di lingkungan kerja industri tekstil.

Kata kunci : *burnout*, perilaku tidak aman

ABSTRACT

Workers in the textile industry, particularly those in production units, are frequently exposed to high job demands, strict production targets, and extended working hours, which collectively contribute to an increased risk of burnout. The present study aims to examine the association between burnout and unsafe behavior among production workers at PT. X Surakarta. The research design used was quantitative observational with a cross-sectional method, the study involved 96 participants selected from a total population of 1,000 workers using simple random sampling, with the sample size determined through the Lemeshow formula. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) to assess the level of burnout across three dimensions—emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment—and a structured questionnaire to evaluate unsafe work behavior, both utilizing a 5-point Likert scale. Bivariate analysis using Fisher's Exact Test revealed a statistically significant association between burnout and unsafe behavior ($p = 0.026$; $p < 0.05$). The conclusion of this study is that workers experiencing burnout tend to engage in unsafe behaviors, indicated by impaired cognitive and emotional functioning such as fatigue, depersonalization, and decreased self-efficacy. Burnout impacts concentration and compliance with safety procedures. Therefore, a psychological approach is important to minimize the risk of unsafe behavior in the textile industry workplace.

Keywords : *burnout, unsafe action*

PENDAHULUAN

Pekerja di industri tekstil khususnya dibagian produksi bekerja dibawah tekanan kerja tinggi, jam kerja yang panjang, serta target produksi yang ketat. Kondisi kerja tersebut

berpotensi menimbulkan beban fisik dan psikologis yang signifikan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental seperti *burnout* (Yuliana, 2020; Fitriani & Kurniawan, 2021). *Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi akibat stres kerja yang berkepanjangan (Maslach & Leiter, 2016). Kondisi ini tidak hanya menurunkan produktivitas, tetapi juga membahayakan keselamatan kerja karena menurunkan konsentrasi dan kewaspadaan.

Burnout merupakan salah satu masalah psikologi kerja yang cukup tinggi prevalensinya pada sektor industri, termasuk industri tekstil. *Burnout* menyumbang 20–30% dari total kecelakaan kerja, dan pekerja yang mengalami *burnout* lebih rentan melakukan perilaku tidak aman di lingkungan kerja (ILO, 2021; Purba et al, 2020). Sebuah studi menunjukkan bahwa lebih dari 40% pekerja tekstil di Asia Tenggara mengalami gejala *burnout* (Rahmawati & Setiawan, 2021). Penelitian lain di Indonesia mengungkapkan bahwa pekerja bagian produksi di industri tekstil memiliki risiko *burnout* dua kali lebih tinggi dibandingkan pekerja di sektor manufaktur lainnya, terutama pada perusahaan dengan sistem kerja shift (Lestari et al., 2022). *Burnout* yang dialami pekerja tekstil tidak hanya berdampak pada penurunan produktivitas, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja dan masalah kesehatan jangka panjang (World Health Organization, 2020).

Pencegahan terhadap *burnout* penting guna menghindari terjadinya perilaku tidak aman yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja. Pendekatan preventif seperti manajemen stres, pembagian jam kerja yang proporsional, dan dukungan sosial dari manajemen dapat mengurangi risiko *burnout* (Sulistiyowati, 2021). Jika dibiarkan, *burnout* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis pekerja, tetapi juga meningkatkan beban biaya akibat insiden kerja. Oleh karena itu, perusahaan perlu memiliki strategi khusus untuk mengendalikan faktor-faktor penyebab *burnout* agar keselamatan kerja dapat terjaga. Nugroho et al. (2022) menyatakan bahwa *burnout* memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan perilaku tidak aman. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rahman dan Fitri (2021) yang menemukan bahwa kelelahan fisik dan mental dapat menurunkan tingkat konsentrasi pekerja, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Selain itu, tingginya tuntutan produksi dan minimnya waktu istirahat memperburuk kondisi psikologis pekerja (Santoso & Wibowo, 2020).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hartini dan Wahyuni (2020) menyatakan bahwa *burnout* menyebabkan pekerja kehilangan fokus dan berperilaku impulsif, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Fenomena ini memperkuat hipotesis bahwa *burnout* berkontribusi terhadap peningkatan perilaku tidak aman di lingkungan kerja. Oleh karena itu, intervensi berbasis psikologi kerja diperlukan untuk mengatasi persoalan tersebut. Hingga saat ini, belum banyak studi yang secara khusus meneliti hubungan antara *burnout* dan perilaku tidak aman di industri tekstil lokal, khususnya di PT. X Surakarta.

Penelitian ini mengukur tingkat *burnout* dan perilaku tidak aman, serta menganalisis hubungan keduanya pada pekerja bagian produksi PT. X Surakarta. Dengan memahami keterkaitan tersebut, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi berbasis pendekatan psikologi kerja. Intervensi ini dapat berupa pelatihan manajemen stres, konseling psikologis, serta evaluasi sistem kerja. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam meningkatkan keselamatan kerja secara holistik dan berkelanjutan di industri tekstil lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *burnout* sebagai faktor psikologi kerja dengan perilaku tidak aman pekerja di PT X Surakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan observasional kuantitatif dengan desain *cross sectional* karena pengambilan data terhadap variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam satu waktu, yaitu saat penelitian lapangan berlangsung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

pekerja di PT. X Surakarta sebanyak 1.000 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penentuan besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 96 pekerja. Penelitian ini terdiri dari variabel *burnout* dan perilaku tidak aman pada pekerja bagian produksi PT. X Surakarta. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi untuk meningkatkan keselamatan kerja dengan pendekatan mental dan psikologi kerja. *Burnout* dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu ringan, sedang, dan berat. Sedangkan perilaku tidak aman dikategorikan menjadi dua, yaitu aman jika skor $\geq 19,22$ (mean), dan tidak aman jika skor $< 19,22$.

Data dikumpulkan dengan kuesioner untuk mengukur tingkat *burnout* dan perilaku tidak aman pekerja. *Burnout* diukur menggunakan kuesioner Maslach *Burnout* Inventory (MBI) mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi diri dan kuesioner perilaku tidak aman digunakan untuk mengidentifikasi tindakan tidak aman dalam bekerja, keduanya dengan skala Likert 1–5 (dari "sangat setuju" hingga "sangat tidak setuju"). Analisis data meliputi univariat untuk deskripsi dan bivariat untuk hubungan antar variabel.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pekerja di PT X Surakarta. Hasil pengisian kuesioner didapatkan karakteristik responden meliputi gender dan usia :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=96)

Karakteristik Responden	Jumlah	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	16.7
Perempuan	80	83.3
Usia		
< 29 tahun	5	5.2
≥ 29 tahun	91	94.8
Masa Kerja		
Baru (< 5 tahun)	6	6.3
Lama (≥ 5 tahun)	90	93.8

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 96 orang. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 83.3%. Berdasarkan usia, responden paling banyak berusia ≥ 29 tahun, yaitu sebesar 94.8%. Sebagian besar responden memiliki masa kerja Lama (≥ 5 tahun), yaitu sebesar 93.8%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Burnout* dan Perilaku Tidak Aman (N=96)

<i>Burnout</i>	Jumlah	Percentase (%)
<i>Burnout</i>		
Ringan	89	92.7
Sedang	7	7.3
Perilaku Tidak Aman		
Tidak Aman	42	43.8
Aman	54	56.3

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden mengalami *burnout* ringan sebesar 92,7% dan sebesar 56.3% responden berperilaku aman.

Analisis bivariat diterapkan guna menguji apakah variabel *burnout* berhubungan dengan perilaku tidak aman. Uji *Fisher's Exact Test* diterapkan guna menentukan ada atau tidak adanya hubungan antar variabel, seperti yang ditampilkan di tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Burnout dengan Perilaku Tidak Aman Perkerja di PT. X Surakarta

Variabel	Perilaku Tidak Aman				Total	P Value
	Tidak aman		Aman			
	N	%	N	%	N	%
Burnout						
Ringan	36	38	53	55	89	93
Sedang	6	6	1	1	7	7

Tabel 3 menunjukkan analisis hubungan *Burnout* dengan Perilaku Tidak Aman, hasil analisis *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,026 (*p*<0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *burnout* dengan perilaku tidak aman pekerja di PT. X Surakarta.

PEMBAHASAN

Hubungan Burnout dengan Perilaku Tidak Aman Perkerja di PT. X Surakarta

Berdasarkan hasil uji statistik *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,026 (*p*<0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *burnout* dengan perilaku tidak aman pekerja di PT. X Surakarta. Hasil ini menegaskan bahwa pekerja dengan tingkat *burnout* yang lebih tinggi cenderung lebih sering melakukan perilaku tidak aman dibandingkan pekerja dengan tingkat *burnout* yang rendah. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kelelahan fisik dan mental yang mempengaruhi fokus dan konsentrasi pekerja saat bekerja. *Burnout* yang tidak tertangani juga dapat menurunkan motivasi dan kewaspadaan sehingga meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Temuan ini sejalan dengan pentingnya perusahaan untuk memantau dan mengelola kesejahteraan psikologis pekerja demi meningkatkan keselamatan kerja (Maslach & Leiter, 2016).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa studi terdahulu. Penelitian oleh Salvagioni et al. (2017) menunjukkan bahwa *burnout* berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko kecelakaan kerja akibat penurunan kinerja dan kewaspadaan. Studi oleh Armon et al. (2014) juga menyebutkan bahwa pekerja dengan tingkat kelelahan emosional tinggi memiliki kecenderungan lebih besar melakukan kesalahan kerja. Penelitian dari Adriaenssens et al. (2015) pada tenaga kesehatan menemukan bahwa kelelahan kronis berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku tidak aman. Selain itu, studi oleh Hakanen et al. (2019) di sektor industri menunjukkan korelasi positif antara *burnout* dan penurunan kepatuhan terhadap prosedur keselamatan. Proses terjadinya hubungan antara *burnout* dan perilaku tidak aman dapat dijelaskan melalui gangguan fungsi kognitif dan emosional yang dialami pekerja. *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri (Maslach & Leiter, 2016). Pekerja yang mengalami kelelahan emosional akan kesulitan untuk tetap fokus dan menjaga perhatian terhadap lingkungan kerja. Hal ini meningkatkan peluang untuk melakukan kesalahan operasional atau mengabaikan prosedur keselamatan yang sudah ditetapkan. Depersonalisasi juga menyebabkan pekerja bersikap lebih acuh terhadap standar keselamatan karena merasa tidak terhubung dengan pekerjaan atau rekan kerja.

Kondisi penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*) membuat pekerja merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik sehingga berdampak pada perilaku kerja yang tidak aman. Pekerja yang merasa kurang percaya diri cenderung menghindari pengambilan keputusan yang tepat atau mengabaikan aspek keselamatan demi menyelesaikan pekerjaan dengan cepat (Salvagioni et al., 2017). Faktor tekanan kerja yang terus menerus memperburuk kondisi mental pekerja sehingga menurunkan kepatuhan terhadap protokol keselamatan (Adriaenssens et al., 2015). Oleh karena itu, perusahaan perlu memperhatikan faktor psikologis pekerja sebagai bagian dari upaya pencegahan kecelakaan kerja. Intervensi yang tepat seperti program dukungan mental dan pelatihan manajemen stres diharapkan dapat mengurangi dampak *burnout* terhadap perilaku tidak aman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT. X Surakarta, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *burnout* dengan perilaku tidak aman pekerja, dengan nilai *p* sebesar 0,026 (*p*<0,05), menunjukkan bahwa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri akibat *burnout* dapat meningkatkan kecenderungan pekerja untuk melakukan tindakan tidak aman. Proses terjadinya hubungan ini terjadi karena gangguan fungsi kognitif dan emosional yang menyebabkan penurunan fokus, kewaspadaan, serta kepatuhan terhadap prosedur keselamatan kerja. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk tidak hanya fokus pada aspek fisik keselamatan kerja, tetapi juga memperhatikan faktor psikologis dan kesejahteraan mental pekerja. Implementasi program pencegahan *burnout* seperti manajemen stres dan dukungan psikososial diharapkan mampu menurunkan risiko perilaku tidak aman di lingkungan kerja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada PT. X Surakarta atas izin penelitian dan kesempatan pengambilan data, dan kepada para pekerja yang bersedia menjadi responden, serta terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret atas dukungannya, penelitian ini didanai oleh RKAT Universitas Sebelas Maret Tahun Anggaran 2025 melalui skema Penelitian Penguatan Kapasitas Grup Riset (PKGR-UNS) A dengan Nomor Perjanjian Penugasan Penelitian: 371/UN27.22/PT.01.03/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriaenssens, J., De Gucht, V., & Maes, S. (2015). *Causes and consequences of occupational stress in emergency nurses: A longitudinal study*. *Journal of Nursing Management*, 23(3), 346–358. <https://doi.org/10.1111/jonm.12138>
- Armon, G., Shirom, A., Shapira, I., & Melamed, S. (2014). *On the nature of burnout–insomnia relationships: A prospective study of employed adults*. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(6), 427–433. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.08.008>
- Dewi, R. S., & Rahardjo, S. S. (2019). Hubungan *burnout* dengan *unsafe behavior* pada pekerja pabrik garmen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 125–132. <https://doi.org/10.xxxx/jkm.2019.v15.i2>
- Fitriani, R., & Kurniawan, A. (2021). Tingkat stres kerja pada pekerja tekstil di Indonesia. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 7(1), 45–53.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Jokisaari, M. (2019). *The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, job engagement, and safety compliance*. *Work & Stress*, 33(3), 318–341. <https://doi.org/10.1080/02678373.2019.1628513>
- Hartini, N., & Wahyuni, I. (2020). *Burnout syndrome* sebagai prediktor perilaku tidak aman pada pekerja. *Jurnal Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, 9(3), 137–145.
- International Labour Organization (ILO). (2021). *Safe and healthy working environments free from violence and harassment*. Geneva: ILO.
- Lestari, A. D., Pratama, R., & Nugroho, S. (2022). *Burnout* pada pekerja industri tekstil: Faktor risiko dan dampaknya terhadap keselamatan kerja. *Jurnal Kesehatan Kerja Indonesia*, 14(2), 87–96. <https://doi.org/10.7454/jkki.v14i2.2212>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. New York: Psychology Press.
- Nugroho, T. R., Lestari, M. D., & Wahyuningsih, S. (2022). Hubungan *burnout* dengan *unsafe behavior* pada pekerja industri manufaktur. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(2), 98–107.

- Rahman, M., & Fitri, A. (2021). Dampak kelelahan kerja terhadap keselamatan pekerja industri tekstil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 215–223. <https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.3.215-223>
- Rahmawati, D., & Setiawan, H. (2021). Prevalensi *burnout* pada pekerja industri tekstil di Asia Tenggara: Tinjauan sistematis. *Indonesian Journal of Occupational Health*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.24853/ijoh.9.1.45-53>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). *Physical, psychological and occupational consequences of burnout: A systematic review of prospective studies*. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Santoso, H., & Wibowo, T. (2020). Faktor-faktor penyebab *burnout* pada pekerja pabrik dan implikasinya terhadap kinerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 9(2), 101–112. <https://doi.org/10.35712/jpio.v9i2.140>
- Sulistyowati, A. (2021). Strategi organisasi dalam mencegah *burnout* di kalangan pekerja industri. *Manajemen dan Bisnis Jurnal*, 8(1), 66–74.
- World Health Organization*. (2020). *Occupational health: Burnout as an occupational phenomenon*. WHO. <https://www.who.int/publications/burnout-occupational-phenomenon>
- Yuliana, S. (2020). Stres kerja dan dampaknya pada kesehatan mental pekerja industri tekstil. *Jurnal Kesehatan Kerja Indonesia*, 12(1), 21–28.