

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman dimana semakin banyak jumlah perusahaan yang didirikan, tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya peningkatan persaingan antar perusahaan. Oleh karena itu, setiap perusahaan dituntut untuk memperbaiki hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan perusahaan dalam mencapai tujuan agar dapat terus bertahan dan berkembang ditengah persaingan yang ketat. Hal tersebut dapat tercapai apabila didukung oleh sumber daya manusia yang kompeten, tidak mudah menyerah, kreatif dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan tantangan dalam pekerjaan serta mampu bekerja dibawah tekanan.

Bekerja merupakan hal yang harus dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan juga sebagai identitas diri bahwa mereka bukan pengangguran yang hanya tidur-tiduran di rumah, namun untuk mendapatkan pekerjaan tidak semudah membalikan telapak tangan perlu *skill* dan ilmu yang cukup serta pendidikan yang tinggi juga mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan pekerjaan. Walaupun banyak alat teknologi yang semakin canggih di zaman sekarang ini akan tetapi perusahaan juga masih memerlukan para karyawan untuk tetap melanjutkan aktivitas organisasinya (Markus & Jatmika dalam Rasip, dkk 2020). Oleh karena itu, setiap instansi dituntut untuk memperbaiki hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan perusahaan dalam

mencapai tujuan agar dapat terus bertahan dan berkembang ditengah persaingan yang ketat.

Menjadi wanita karier hampir dambaan setiap wanita, selain wanita lajang, wanita yang telah berumah tangga pun ingin menjadi yang seperti itu, mempunyai pekerjaan yang menghasilkan uang dan posisi jabatan disuatu perusahaan. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep emansipasi dimana wanita juga ingin dihargai sama dengan pria, selain itu sama dengan tuntutan kehidupan yang semakin lama semakin meningkat. Fenomena menunjukkan bahwa kelelahan di antara pegawai di sebuah instansi adalah konsekuensi langsung dari lingkungan kerja yang menuntut kerja lebih banyak yang menimbulkan stres dan meningkatkan resiko *burnout* (Fischer dalam Nurfazilla, 2022).

Burnout merupakan suatu keadaan atau kondisi seseorang mengalami penipisan atau penurunan emosional, kehilangan motivasi dan komitmen yang disebabkan dari stres secara emosional sehingga cepat merasa lelah secara fisik maupun mental dan juga selalu sinis terhadap orang lain (Maslach dan Leiter dalam Alam, 2022). Morhart dkk (dalam Efendi, 2024) mengartikan *burnout* sebagai stress yang sangat ekstrem sehingga individu mengalami kelelahan emosional dan memiliki motivasi yang rendah untuk bekerja.

Burnout lebih banyak dialami oleh orang-orang yang pekerjaannya melayani orang lain dan bekerja dengan orang banyak seperti Aparatur Sipil Negara (ASN) dan Petugas Kesehatan (Hamami & Rakhmaditya dalam Kayanti dan Alfikalia, 2023). Seorang yang mengalami *burnout* akan mengalami penurunan kemampuan dalam melaksanakan kegiatan, akan merasakan kantuk

yang berat, sakit kepala, badan lemah karena nafsu makan berkurang dan juga akan mengalami kesulitan berpikir, sulit berkonsentrasi, tidak tekun dalam bekerja dan kurang percaya diri (Humaira dalam Rifqi, 2021). *International Labour Organization* (dalam Rifqi, 2021) menyebutkan hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Karyawan yang mengalami *burnout* akan merasa bahwa pekerjaannya bukanlah prioritas utama, sudah mengalami kejenuhan, tidak lagi menyelesaikan pekerjaan dengan hati yang senang.

Rahman (dalam Cahyani, 2019) menyebutkan bahwa ciri-ciri *burnout* yaitu perasaan putus asa, sedih, tidak berdaya, terbelenggu terhadap pekerjaan sehingga seorang pekerja tidak mampu memberikan pelayanan psikologis yang sehat karena seringkali marah-marah tanpa alasan yang jelas, menjauh dari lingkungan sosial, cenderung tidak peduli dengan lingkungan, kehilangan idealisme, mengurangi kontak dengan rekan kerja serta rendahnya keinginan untuk berprestasi yang ditandai dengan perasaan tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan bahkan ia merasa bahwa ia belum pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat.

Ketika individu merasa lelah, mereka cenderung mengambil perilaku mengelak dalam situasi stres yang dapat memperburuk respons stres dan akhirnya menghasilkan emosi negatif serta keyakinan irasional seperti ketergantungan, kekosongan masalah dan ketidakberdayaan dimana studi tersebut menemukan bahwa *burnout* berhubungan langsung dengan gejala kognitif dan emosional dan

masalah emosional terutama kecemasan dan depresi, dianggap sebagai faktor risiko *burnout* (Chen & Wang dalam Nurfazilla, 2022).

Burnout tidak hanya disebabkan oleh permasalahan yang ada di rumah, namun juga dapat dipengaruhi oleh konflik peran ganda karena saat konflik peran ganda yang dialami berlebihan akan mengakibatkan *burnout* (Poernomo dan Wulansari dalam Nurfazilla, 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah faktor individu dimana faktor individu ini terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, karakteristik, dan bagaimana seseorang bersikap terhadap pekerjaannya (Maslach, dkk dalam Nurfazila, 2020).

Work family conflict merupakan konflik *interrole* dimana tekanan dari peran pekerjaan dan peran keluarga saling bertentangan dalam beberapa hal yang artinya partisipasi dalam peran pekerjaan-keluarga dibuat lebih sulit berdasarkan partisipasi dari peran keluarga-pekerjaan (Greenhaus & Beutell dalam Asni, 2020). *Work family conflict* ialah suatu sikap *interole* dimana tekanan peran dari pekerjaan serta keluarga saling tidak kompetibel dalam sebagian hal artinya keterlibatan dalam peran pekerjaan menjadi lebih susah dibandingkan partisipasi dalam peran keluarga (Amirudin dalam Saputra, 2020).

Konflik peran ganda ini terjadi pada wanita yang telah menikah karena mereka memiliki dua peran, selain menjadi ibu rumah tangga mereka juga sebagai karyawan di tempat bekerja sehingga tidak jarang mengalami konflik antara dua peran tersebut. Konflik peran ganda dapat disebabkan karena waktu, seorang ibu yang bekerja akan mengalami sebuah kesulitan memenuhi peran yang lain jika

waktu yang ada digunakan diharuskan untuk melakukan pemenuhan satu peran saja (Oktarianti dalam Nurfazilla, 2022).

Wanita yang memiliki status peran ganda dituntut untuk mampu menyeimbangkan kedua perannya dengan baik. Kondisi seperti ini membuat wanita yang memiliki status peran ganda mengalami kesulitan dalam menentukan kebutuhan mana yang harus diprioritaskan terlebih dahulu (Arfidiningrum, dkk., dalam Asni, 2020). Wanita yang berstatus peran ganda lebih sering mengalami dilema dan konflik karena masing-masing peran saling menuntut waktu, tenaga dan pikiran. Jika wanita bekerja tidak mampu menyesuaikan perilaku untuk memenuhi harapan dari anggota keluarganya, maka wanita bekerja tersebut akan mengalami konflik di kedua perannya (Utami & Wijaya dalam Asni, 2020). Hal ini biasanya terjadi pada saat seseorang berusaha memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan usaha tersebut dipengaruhi oleh kemampuan orang yang bersangkutan untuk memenuhi tuntutan keluarganya atau sebaliknya, dimana pemenuhan tuntutan peran dalam keluarga dipengaruhi oleh kemampuan orang tersebut dalam memenuhi tuntutan pekerjaannya.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti terhadap 10 orang wanita yang sudah menikah dan bekerja di Puskesmas Kuranji Kota Padang pada tanggal 27 Mei 2024, dimana diperoleh keterangan bahwa sering mengalami kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental yang mengakibatkan emosi dan kewalahan saat menghadapi pekerjaan dan aktivitas yang dijalani setiap harinya. Tenaga kesehatan mengatakan terkadang menjadi mudah marah, sensitif, mudah lelah, merasa kurang bersemangat saat bekerja karena banyak

tugas yang harus di selesaikan dan tidak habis-habis. Dalam bekerja, merasa tidak fokus dalam memberikan pelayanan dan mudah marah saat ada pasien ataupun keluarga pasien berbuat salah atau tidak sesuai dengan yang diarahkan karena merasa tidak didengarkan atau dihargai. Tenaga Kesehatan juga mengatakan mengalami pola tidur yang tidak teratur dan pola makan yang tidak teratur karena jika ingin makan harus tergesa-gesa karena dikejar waktu yang sangat singkat serta harus mengerjakan tugas rumah tangga dan mengurus suami dan anak-anaknya.

Tenaga kesehatan (nakes) terkadang harus meminta izin untuk mengikuti kegiatan sekolah anak dan mengurus kebutuhan suami yang tengah sakit pada saat jam kerja dan diketahui banyak nakes yang bercerita tentang kendala rumah tangga disela-sela pekerjaan. Para nakes menjelaskan bahwa harus tetap bekerja di Puskesmas karena tuntutan ekonomi dan cita-cita dengan mengikuti pendidikan yang telah dijalani selama bertahun-tahun, namun dilain sisi menyebutkan bahwa merasa lelah setelah melaksanakan pekerjaan sehingga kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan rumah tangga, terkadang pekerjaan yang didapati dari Puskesmas harus diselesaikan di rumah sehingga anak-anaknya harus memakan makanan cepat saji dan menyelesaikan pekerjaan rumahnya secara mandiri. Nakes merasa sedih karena setiap keluhan dari anggota keluarga terkait pekerjaan yang dilakukan di Puskesmas serasa tidak mendukung peran sebagai istri dalam mencukupi kekurangan yang ada dalam rumah tangga. Para nakes mengakui bahwa keadaan tersebut disebabkan karena tidak mampu bertahan dan sanggup

dalam menghadapi situasi yang penuh tuntutan dan juga tidak dapat menjaga keseimbangan emosional, fisik dengan perasaan lelah yang dimiliki.

Penelitian ini dilakukan oleh Puri dan Mulyana (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Kecenderungan *Burnout* Pada Perawat RSUD Pamekasan” Berdasarkan hasil perolehan perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara konflik peran ganda dengan kecenderungan *burnout* pada perawat wanita di RSUD Pamakesan bersifat positif dan signifikan. Konflik peran ganda memiliki hubungan positif dengan kecenderungan *burnout* dimana tekanan peran yang meningkat akan mengalami stres dan cenderung kelelahan, efek negatif dari stres peran yaitu kepuasan terhadap pekerjaan yang dilakukan serta komitmen. Konflik peran ganda mempengaruhi individu untuk kuat terhadap stresor karena antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tentu mengalami pengalaman yang berbeda, serta mekanisme coping stresnya akan mempengaruhi tingkat tinggi rendahnya stres yang merujuk pada terjadinya *burnout*.

Sejalan dengan pendapat penelitian Yahya & Yulianto (2018) pada penelitiannya yang berjudul “*Burnout* Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan-Kuliah) Pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makasar” diketahui bahwa konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres dan *burnout*, selain itu peranan dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja dapat mereduksi pengaruh dan potensi burnout pada mahasiswa sebagai akibat stress yang berkepanjangan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada lokasi penelitian yang mana pada penelitian ini berlokasi di puskesmas kurANJI kota Padang serta subjek yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu pegawai wanita yang sudah menikah. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Work Family Conflict* Dengan *Burnout* Pada Wanita Yang Sudah Menikah dan bekerja di Puskesmas Kuranji Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *work family conflict* dengan *burnout* pada wanita yang sudah menikah dan bekerja di Puskesmas Kuranji Kota Padang?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *work family conflict* dengan *burnout* pada wanita yang sudah menikah dan bekerja di Puskesmas Kuranji Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang Psikologi Khususnya di bidang Psikologi Industri Organisasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Yang Bekerja

Bagi wanita yang bekerja di Puskesmas Kuranji Kota Padang diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang baik tentang tentang hubungan antara *work family conflict* dengan *burnout*.

b. Bagi Pihak Puskesmas Kuranji Kota Padang

Bagi pihak puskesmas diharapkan bisa memberikan arahan agar tenaga kesehatan dapat memahami bagaimana hubungan antara *work family conflict* dengan *burnout*.

c. Bagi Keluarga

Bagi pihak keluarga diharapkan selalu memberikan dukungan yang paling dibutuhkan oleh seorang ibu yang bekerja yang berasal dari suami, anak dan orangtua akan sangat berarti bagi seorang Ibu pekerja.

d. Bagi Peneliti Lainnya

Bagi peneliti lainnya yang berminat untuk meneliti mengenai hubungan *work family conflict* dengan *burnout*, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan bahan perbandingan dalam melakukan kajian dan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Burnout

1. Pengertian *Burnout*

Menurut Maslach dan Schaufeli (dalam Windari, 2019) *burnout* merupakan kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri negatif, kurangnya konsentrasi dan sikap kerja yang buruk. Morhart, dkk (dalam Efendi, 2024) mengartikan *burnout* sebagai stress yang sangat ekstrem sehingga individu mengalami kelelahan emosional dan memiliki motivasi yang rendah untuk bekerja. *Burnout* merupakan akibat dari stress kerja yang kronis sehingga individu mengalami kelelahan emosional dan fisik, produktifitas yang rendah, dan perasaan terisolasi (Lefton dalam Efendi, 2024).

Kelelahan kerja adalah perasaan lelah dan adanya penurunan kegiatan (Grandjean dalam Rifqi, 2021). Maslach dan Leiter (dalam Alam, 2022) mengatakan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan atau kondisi seseorang mengalami penipisan atau penurunan emosional, kehilangan motivasi dan komitmen yang disebabkan dari stres secara emosional sehingga cepat merasa lelah secara fisik maupun mental dan juga selalu sinis terhadap orang lain.

Moorhead dan Griffin (dalam Nurfaizilla, 2022) menyatakan bahwa *burnout* adalah perasaan umum dari keletihan yang berkembang ketika seseorang pada saat yang sama mengalami terlalu banyak tekanan dan terlalu