

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO, 2022) menyoroti pentingnya kesehatan mental di tempat kerja sebagai bagian dari kesejahteraan individu dan keberlanjutan organisasi. Perkembangan lingkungan kerja yang tak henti-hentinya dapat menyebabkan beban kerja semakin berat, sehingga berpotensi mengganggu kondisi mental dan efektivitas kinerja. Laporan yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada Agustus 2022 mengungkapkan bahwa sebanyak 33 persen dari jumlah 138,18 juta angkatan kerja di Indonesia menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Secara global, survei Korn Ferry (2019) melaporkan bahwa 76% karyawan menyebut beban kerja sebagai penyebab utama stres di tempat kerja. *Burnout*, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, dilaporkan memengaruhi 23% karyawan secara signifikan (Gallup, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana beban kerja dan *burnout* memengaruhi kesehatan mental karyawan guna mencegah dampak buruk pada individu maupun organisasi.

Kesehatan mental yang terganggu membawa konsekuensi yang tidak hanya menimpa individu, melainkan juga berdampak luas pada organisasi. Karyawan yang menghadapi masalah kesehatan mental cenderung memiliki produktivitas yang lebih rendah, lebih sering absen, dan berisiko tinggi untuk meninggalkan pekerjaan. Penelitian oleh Cooper dan Cartwright (1994) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat mengurangi kinerja karyawan, yang pada akhirnya berdampak langsung pada kinerja organisasi secara keseluruhan. Kesehatan mental

seseorang dapat dipengaruhi oleh tingginya beban kerja. Alarcon (2011) menjelaskan bahwa tekanan kerja yang berat, baik dari segi durasi maupun kompleksitas tugas, dapat memicu stres serta *burnout*. Hasil studi dari Demerouti dkk. (2001) menunjukkan bahwa ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan atau sumber daya yang tersedia, hal tersebut dapat menyebabkan *burnout*, yaitu kondisi kelelahan berkepanjangan secara fisik, mental, dan emosional.

Hubungan antara beban kerja, *burnout*, dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui teori *Job Demands–Resources* (JD-R). Menurut Demerouti et al. (2001), Model JD-R menyatakan bahwa setiap pekerjaan memiliki tuntutan kerja (*job demands*) dan sumber daya kerja (*job resources*). Tuntutan kerja yang tinggi, seperti beban kerja berlebih dan tekanan waktu, membutuhkan upaya psikologis yang terus-menerus dan dapat menimbulkan kelelahan emosional. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, individu berisiko mengalami *burnout*, yang kemudian dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Dengan demikian, Model JD-R memberikan dasar teoritis dalam memahami bagaimana beban kerja berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental melalui *burnout* sebagai mekanisme perantara.

Meskipun teori JD-R telah banyak digunakan untuk memahami dampak tuntutan kerja terhadap kesejahteraan psikologis, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran *burnout* sebagai mediator antara beban kerja dan kesehatan mental di kalangan karyawan tetap di Indonesia masih terbatas. Padahal, memahami peran *burnout* sangat penting untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan

untuk menjelaskan secara lebih mendalam bagaimana beban kerja dapat berdampak langsung maupun tidak langsung terhadap kesehatan mental melalui *burnout*, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis mediasi.

Berbagai studi sebelumnya mengindikasikan adanya keterkaitan yang kompleks antara tekanan kerja, *burnout*, serta kesehatan mental. Penelitian oleh Khamisa dkk. (2016) menemukan korelasi positif antara tingginya beban kerja dengan tingkat stres dan kelelahan emosional di kalangan perawat. *Burnout* juga memainkan peran sebagai penghubung dalam kaitan antara beban kerja dan kesehatan mental, sebagaimana dijelaskan dalam studi Alarcon (2011), di mana beban kerja berlebih secara signifikan meningkatkan risiko *burnout*, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kondisi mental. Selain itu, riset oleh De Beer dan tim (2016) memperlihatkan bahwa kelelahan psikologis dapat memperkuat dampak buruk dari beban kerja terhadap munculnya gejala depresi. Sebaliknya, studi oleh Tee dkk. (2021) menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial mampu menurunkan efek negatif dari beban kerja, terutama di sektor industri kreatif. Ketidakkonsistenan dari berbagai temuan ini menunjukkan masih adanya celah yang layak untuk diteliti lebih lanjut dalam cakupan yang lebih luas dan beragam.

Studi sebelumnya sering kali memiliki keterbatasan dalam hal populasi dan konteks yang diteliti. Sebagian besar studi hanya berfokus pada kelompok tertentu, sehingga hasilnya belum tentu berlaku untuk populasi yang lebih umum. Misalnya, banyak penelitian hanya dilakukan di sektor publik, padahal sektor swasta dan industri kreatif memiliki tantangan tersendiri terkait kesehatan mental.

Penelitian ini memberikan inovasi dengan mengeksplorasi hubungan antara beban kerja dan kesehatan mental di populasi yang lebih beragam, termasuk pekerja dari berbagai sektor industri. Dengan sampel yang lebih luas, studi ini bertujuan untuk memperluas pemahaman terkait elemen-elemen yang berkontribusi terhadap kesehatan mental karyawan. Penelitian ini juga akan memperhitungkan variabel demografis seperti rentang usia, jenis kelamin, serta tingkat pengalaman kerja yang berpotensi memengaruhi hubungan antara beban kerja dan kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, ada urgensi untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan wawasan baru tentang hubungan antara beban kerja, kesehatan mental, dan *burnout*, tetapi juga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi organisasi untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Penelitian berjudul "Hubungan Beban Kerja dan Kesehatan Mental Karyawan dengan Mediasi *Burnout*" bertujuan mengkaji dampak beban kerja terhadap kesehatan mental serta peran burnout sebagai mediator, sekaligus memberikan rekomendasi untuk lingkungan kerja yang lebih sehat.

B. Rumusan Masalah

Penjelasan mengenai latar belakang masalah menunjukkan bahwa tingginya beban kerja serta adanya fenomena *burnout* berdampak besar terhadap kesehatan mental karyawan. Kondisi kesehatan mental yang buruk tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga berkontribusi pada penurunan produktivitas organisasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis

bagaimana beban kerja dapat memengaruhi kesehatan mental karyawan dan peran *burnout* sebagai faktor perantara dalam hubungan tersebut.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah: Sejauh mana hubungan beban kerja dan kondisi mental karyawan, dengan *burnout* sebagai variabel yang menjembatani hubungan tersebut?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari studi ini adalah untuk mengkaji hubungan beban kerja dan kesehatan mental karyawan dengan *burnout* sebagai mediator. Fokus penelitian ini berpusat pada kesehatan mental, dengan mempertimbangkan sejauh mana beban kerja memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan, serta bagaimana *burnout* berfungsi sebagai penghubung dalam hubungan ini.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna secara teoritik dan aplikatif terkait isu yang dibahas.

1. Manfaat Teoritis

Kajian ini berfungsi untuk memperkaya wawasan keilmuan pada ranah psikologi industri dengan memberikan perspektif baru mengenai hubungan antara beban kerja, *burnout*, dan kesehatan mental karyawan. Hasil yang diperoleh diharapkan bisa menjadi acuan bagi peneliti lain yang tertarik mendalami topik serupa, serta memberikan tambahan informasi untuk literatur yang ada mengenai aspek-aspek yang memengaruhi kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

2. Manfaat Praktis

Dari sisi penerapan, studi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang bermanfaat bagi manajer serta pimpinan organisasi dalam upaya menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif. Hasil dari studi ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang tepat guna mengurangi beban kerja berlebih dan mengatasi permasalahan *burnout*, sehingga mampu mendukung peningkatan kesehatan mental karyawan. Di samping itu, saran dari penelitian ini juga berpotensi membantu pihak perusahaan dalam merumuskan strategi yang lebih efektif guna mendorong produktivitas sekaligus memperbaiki kualitas hidup kerja karyawan.