

## Faktor Risiko Burnout pada Pekerja Bagian Produksi di PT XYZ Tahun 2025

Aisy Riani Awanja<sup>\*</sup>, Willia Novita Eka Rini, Budi Aswin

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 13 Februari 2026  
Revisi Akhir: 20 April 2026  
Diterbitkan Online: 27 April 2026

### KATA KUNCI

Beban Kerja Fisik  
Burnout  
Kesehatan Kerja  
Pekerja Produksi  
Stres Kerja

### KORESPONDENSI<sup>(\*)</sup>

Phone: +62 813-4224-5872  
E-mail: [aisyriani@gmail.com](mailto:aisyriani@gmail.com)

### A B S T R A K

**Latar Belakang:** Burnout merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang banyak terjadi pada pekerja industri, terutama pada bagian produksi yang memiliki tuntutan kerja tinggi, pekerjaan monoton, serta jam kerja yang panjang. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas, peningkatan kesalahan kerja, serta gangguan kesehatan fisik maupun psikologis. Observasi awal di PTXYZ menunjukkan adanya keluhan kejenuhan dan kelelahan pada pekerja produksi yang mengarah pada risiko burnout.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian burnout pada pekerja bagian produksi di PT XYZ tahun 2025.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 55 responden dari total populasi 60 pekerja produksi yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik responden, Maslach Burnout Inventory (MBI) untuk mengukur burnout, Occupational Stress Inventory-Revised (OSI-R) untuk mengukur stres kerja, serta pengukuran beban kerja fisik menggunakan persentase Cardiovascular Load (%CVL). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% responden mengalami burnout. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (90,9%), berusia >40 tahun (58,2%), dan memiliki masa kerja >5 tahun (78,2%). Sebagian besar responden mengalami stres kerja berat (81,8%) dan beban kerja tinggi (83,6%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dengan burnout ( $p=0,038$ ), stres kerja dengan burnout ( $p=0,002$ ) dan beban kerja dengan burnout ( $p=0,001$ ).

**Kesimpulan:** Burnout banyak ditemukan pada pekerja bagian produksi di PT XYZ tahun 2025. Variabel usia, stres kerja dan beban kerja fisik merupakan faktor risiko utama yang berhubungan signifikan dengan kejadian burnout. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian stres kerja dan penyesuaian beban kerja untuk menurunkan risiko burnout pada pekerja.

## PENDAHULUAN

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola secara efektif. Fenomena ini awalnya banyak diteliti pada tenaga kesehatan, namun seiring perkembangan industri modern, burnout juga banyak ditemukan pada pekerja sektor manufaktur, khususnya bagian produksi yang menghadapi tuntutan kerja tinggi dan aktivitas yang bersifat repetitif. Burnout ditandai oleh tiga dimensi utama yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*, yang berdampak pada penurunan kualitas kerja serta kesejahteraan pekerja (Maslach & Leiter, 2016).

Secara global, burnout telah diakui sebagai fenomena serius dalam kesehatan kerja. *World Health Organization* (WHO) dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* mengklasifikasikan burnout sebagai sindrom akibat stres kronis di tempat kerja yang tidak berhasil dikelola (WHO, 2019). Laporan global menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan yang berkaitan dengan stres kerja menyebabkan hilangnya jutaan hari kerja setiap tahun dan

kerugian ekonomi yang signifikan. Kondisi ini menegaskan bahwa burnout bukan hanya permasalahan individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan keberlanjutan organisasi (Getie dkk., 2025).

Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi burnout pada pekerja dilaporkan cukup tinggi, terutama pada pekerja yang bekerja lebih dari 50 jam per minggu serta mereka yang tidak puas terhadap sistem kerja dan jadwal shift (Abdul Aziz & Ong, 2024). Faktor-faktor seperti beban kerja berlebihan, monotonitas pekerjaan, dan kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) berkontribusi terhadap meningkatnya risiko burnout. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa karakteristik pekerjaan industri memiliki potensi besar dalam memicu terjadinya kelelahan kerja (Abdul Aziz & Ong, 2024).

Pada konteks industri manufaktur di Indonesia, penelitian mengenai burnout masih relatif terbatas dibandingkan sektor kesehatan. Padahal, pekerja bagian produksi menghadapi tekanan target produksi, tuntutan fisik yang tinggi, serta kondisi lingkungan kerja yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja fisik merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian burnout pada pekerja industri. Beban kerja yang melebihi kapasitas individu dapat meningkatkan kelelahan kronis dan mempercepat munculnya gejala burnout.

PT XYZ sebagai perusahaan industri pengolahan karet remah (*crumb rubber*) memiliki proses produksi basah dan produksi kering yang menuntut ketelitian, ketahanan fisik, serta konsistensi kerja. Hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan menunjukkan adanya keluhan kejenuhan, kelelahan fisik, serta menurunnya semangat kerja pada pekerja produksi. Selain itu, sistem kerja tanpa pengaturan istirahat yang terstruktur di beberapa bagian produksi berpotensi meningkatkan tekanan kerja dan kejenuhan mental (Widyastuti, 2024).

Meskipun berbagai faktor risiko burnout telah banyak diteliti di sektor lain, kajian spesifik pada pekerja industri manufaktur di wilayah Jambi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara faktor demografis (jenis kelamin, usia, masa kerja) serta faktor pekerjaan (stres kerja dan beban kerja) dengan kejadian burnout pada pekerja bagian produksi di PT XYZ tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan kebijakan intervensi guna meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja (K3) serta kesejahteraan pekerja.

## TINJAUAN PUSTAKA

Burnout merupakan sindrom yang muncul akibat stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola secara efektif. Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger sebagai kondisi kelelahan akibat tuntutan yang berlebihan terhadap energi dan sumber daya individu. *World Health Organization* (WHO) dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* mendefinisikan burnout sebagai sindrom yang ditandai oleh kelelahan yang mendalam, meningkatnya jarak mental terhadap pekerjaan atau sikap sinis, serta penurunan efektivitas profesional. Burnout umumnya terjadi pada pekerjaan dengan tuntutan tinggi dan dapat menurunkan kesejahteraan pekerja serta kinerja organisasi (WHO, 2019).

Gejala burnout dapat muncul dalam berbagai bentuk, meliputi kelelahan fisik seperti mudah lelah dan gangguan tidur, kelelahan emosional berupa frustrasi dan kehilangan semangat, kelelahan mental yang ditandai dengan sikap pesimis dan hilangnya makna pekerjaan, serta perasaan tidak berdaya akibat rendahnya kontrol terhadap hasil kerja (Arroisi & Afifah, 2022). Burnout juga memiliki tiga dimensi utama menurut Maslach dan Leiter, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization* atau sinisme, dan *reduced personal accomplishment*. Ketiga dimensi ini menjadi dasar pengukuran burnout menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang banyak digunakan dalam penelitian kesehatan kerja (Widhianingtanti & van Luitelaar, 2022).

Burnout dapat dikategorikan dalam tiga tipe, yaitu *frenetic burnout* yang terjadi akibat beban kerja berlebihan, *under – challenged burnout* yang muncul karena pekerjaan monoton dan kurang tantangan, serta *worn – out burnout* yang ditandai dengan sikap pasif dan putus asa akibat kurangnya penghargaan atau ketidakadilan organisasi. Dampak burnout terhadap pekerja meliputi penurunan keterlibatan dan produktivitas kerja, gangguan kognitif seperti kesulitan konsentrasi, meningkatnya risiko gangguan psikologis, serta kecenderungan absensi dan niat untuk keluar dari pekerjaan (Montero-Marín dkk., 2011). Oleh karena itu, burnout menjadi isu penting yang memerlukan perhatian dalam upaya kesehatan dan keselamatan kerja.

Faktor – faktor yang memengaruhi burnout dapat dibagi menjadi faktor demografis, faktor pribadi, dan faktor organisasi. Faktor demografis meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, masa kerja, dan status pernikahan. Faktor pribadi mencakup stres kerja, beban kerja, serta tipe kepribadian. Sedangkan faktor organisasi terdiri dari kondisi lingkungan kerja dan dukungan sosial (Rosada dkk., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kerja merupakan faktor utama yang berhubungan dengan burnout karena tekanan kerja yang tinggi dapat memicu kelelahan emosional, sinisme, serta penurunan motivasi (Maslach & Leiter, 2016). Beban kerja fisik maupun mental yang berlebihan juga terbukti meningkatkan risiko burnout pada berbagai sektor pekerjaan termasuk industri manufaktur (Widyastuti, 2024).

Dalam penelitian ini, variabel yang difokuskan adalah jenis kelamin, usia, masa kerja, stres kerja, dan beban kerja. Stres kerja diukur menggunakan OSI – R (*Occupational Stress Inventory – Revised Edition*) (Ansyah & Yani, 2022), sedangkan beban kerja fisik diukur menggunakan indikator *Cardiovascular Load* (%CVL) melalui pengukuran denyut nadi dengan alat *Fingertip Pulse Oximetry* (Fatah & Mahachandra, 2024). Variabel tersebut dipilih karena relevan dengan karakteristik pekerjaan industri produksi dan memiliki hubungan yang kuat berdasarkan penelitian terdahulu. Dengan demikian, tinjauan pustaka ini memperkuat dasar teoritis bahwa stres kerja dan beban kerja merupakan faktor risiko utama yang dapat meningkatkan kejadian burnout pada pekerja produksi.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross – sectional* dan dilaksanakan di PT XYZ pada Agustus 2025 – Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pekerja bagian produksi sebanyak 60 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan perhitungan Slovin jumlah sampel minimal adalah 53 responden. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti berhasil mengumpulkan data 55 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pekerja bagian produksi di PT XYZ dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan .

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Variabel dependen adalah burnout yang diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Variabel independen meliputi jenis kelamin, usia, masa kerja, stres kerja, dan beban kerja. Stres kerja diukur menggunakan OSI – R (*Occupational Stress Inventory – Revised Edition*). Beban kerja fisik diukur menggunakan *Fingertip Pulse Oximetry* melalui perhitungan *Cardiovascular Load* (%CVL).

Rumus %CVL:

$$\%CVL = \frac{DNK - DNI}{DNM - DNI} \times 100\%$$

Dengan:

$$DNM = 220 - \text{umur(laki - laki)}$$

$$DNM = 200 - \text{umur(perempuan)}$$

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi – Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi pada setiap variabel penelitian, meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, masa kerja), variabel stres kerja, beban kerja, dan burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (90,9%), dewasa madya (>40 tahun) (58,2%), serta memiliki masa kerja >5 tahun (78,2%). Selain itu, sebagian besar responden mengalami stres kerja berat (81,8%) dan beban kerja tinggi (83,6%). Burnout ditemukan pada 87,3% pekerja produksi PT XYZ.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=55)

Variabel	Kategori	N	%
Jenis kelamin	Laki-laki	50	90,9
	Perempuan	5	9,1
Usia	Dewasa Awal	23	41,8
	Dewasa Madya	32	58,2
Masa kerja	> 5 tahun	43	78,2
	≤ 5 tahun	12	21,8

Tabel 2. Distribusi Burnout, Stres Kerja, dan Beban Kerja (n=55)

Variabel	Kategori	n	%
Burnout	Mengalami burnout	44	80,0
	Tidak mengalami burnout	11	20,0
Stres kerja	Berat	45	81,8
	Ringan	10	18,2
Beban kerja	Tinggi	46	83,6
	Rendah/Sedang	9	16,4

### Hubungan Jenis Kelamin dengan Burnout

Analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout pada pekerja produksi. Hal ini berarti kejadian burnout dapat dialami baik oleh pekerja laki-laki maupun perempuan, sehingga jenis kelamin bukan faktor dominan dalam kejadian burnout di PT XYZ.

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Burnout

Jenis kelamin	Burnout (n)	Tidak burnout (n)	Total	P-value
Laki-laki	41	9	50	0,259
Perempuan	3	2	5	
Total	44	11	55	

Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian burnout pada pekerja bagian produksi PT XYZ tidak dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin, sehingga baik pekerja laki-laki maupun perempuan memiliki kemungkinan yang relatif sama untuk mengalami burnout. Kondisi ini dapat disebabkan oleh karakteristik pekerjaan produksi yang memberikan tuntutan kerja dan tekanan yang serupa kepada seluruh pekerja tanpa membedakan jenis kelamin. Dengan demikian, faktor lingkungan kerja dan sistem kerja lebih dominan dalam memengaruhi burnout dibandingkan faktor biologis atau peran sosial berdasarkan jenis kelamin.

### Hubungan Usia dengan Burnout

Hasil analisis menunjukkan bahwa usia berhubungan signifikan dengan burnout. Hasil analisis menunjukkan responden dewasa awal lebih protektif dibandingkan dengan dewasa madya. Dengan kata lain, usia dewasa madya cenderung menjadi kelompok yang lebih berisiko mengalami burnout.

Tabel 4. Hubungan Usia dengan Burnout

Usia	Burnout (n)	Tidak Burnout (n)	Total	p-value
Dewasa Awal	15	8	23	0,038
Dewasa Madya	29	3	32	
Total	44	11	55	

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p = 0,038$ ). Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa hubungan usia dan burnout dipengaruhi oleh perbedaan kemampuan adaptasi, pengalaman kerja, dan ketahanan fisik pada masing-masing kelompok usia. Kelompok usia dewasa madya menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap burnout, baik karena keterbatasan pengalaman dalam mengelola stres kerja maupun akibat akumulasi kelelahan pada usia yang lebih matang.

### Hubungan Masa Kerja dengan Burnout

Analisis bivariat menunjukkan bahwa masa kerja tidak memiliki hubungan signifikan dengan burnout. Artinya, burnout tidak hanya terjadi pada pekerja yang memiliki masa kerja lama, namun juga dapat dialami oleh pekerja dengan masa kerja lebih singkat.

Tabel 5. Hubungan Masa Kerja dengan Burnout

Masa kerja	Burnout (n)	Tidak burnout (n)	Total	P-value
> 5 Tahun	33	10	43	0,422
≤ 5 Tahun	11	1	12	
Total	44	11	55	

Hasil analisis menunjukkan bahwa masa kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti lamanya bekerja tidak menjadi faktor penentu utama terjadinya burnout pada pekerja produksi. Walaupun masa kerja yang panjang secara teoritis dapat meningkatkan kejenuhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa burnout lebih dipengaruhi oleh kondisi kerja saat ini, seperti tekanan kerja dan beban kerja fisik yang terus-menerus. Pekerja dengan masa kerja pendek maupun panjang sama – sama berisiko mengalami burnout apabila menghadapi tuntutan kerja yang tinggi dan tidak memiliki mekanisme coping yang efektif.

### Hubungan Stres Kerja dengan Burnout

Hasil analisis menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p = 0,002$ ). Pekerja yang mengalami stres kerja berat lebih banyak mengalami burnout dibandingkan pekerja dengan stres kerja ringan. Stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan emosional, hilangnya motivasi, dan menurunnya keterlibatan kerja, sehingga memicu burnout.

Tabel 6. Hubungan Stres Kerja dengan Burnout

Stres kerja	Burnout (n)	Tidak Burnout (n)	Total	P-Value
Berat	40	5	45	0,002
Ringan	4	6	10	
Total	44	11	55	

Hasil uji *Chi – Square* menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p = 0,002$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami pekerja, maka semakin besar risiko terjadinya burnout. Stres kerja yang berlangsung secara kronis dapat menyebabkan *emotional exhaustion*, menurunkan motivasi, serta meningkatkan sikap sinis terhadap pekerjaan. Tekanan akibat target produksi, beban tugas, dan kondisi kerja yang menuntut menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis pekerja, sehingga stres kerja dapat dikategorikan sebagai faktor risiko utama burnout pada pekerja bagian produksi.

### Hubungan Beban Kerja dengan Burnout

Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p = 0,001$ ). Pekerja dengan beban kerja tinggi lebih banyak mengalami burnout dibandingkan pekerja dengan beban kerja rendah/sedang. Beban kerja fisik yang tinggi meningkatkan kelelahan tubuh sehingga mempercepat terjadinya kelelahan emosional dan penurunan produktivitas kerja.

Tabel 7. Hubungan Beban Kerja dengan Burnout

Beban kerja	Burnout (n)	Tidak Burnout (n)	Total	P-value
Tinggi	41	5	46	0,001
Rendah/sedang	3	6	9	
Total	44	11	55	

Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout ( $p = 0,001$ ). Beban kerja fisik yang tinggi menyebabkan peningkatan kelelahan fisiologis yang apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi kelelahan kronis dan memicu burnout. Pekerjaan produksi yang bersifat repetitif dan menuntut ketahanan fisik tinggi memperbesar risiko pekerja mengalami penurunan energi dan motivasi kerja. Oleh karena itu, beban kerja yang berlebihan menjadi faktor penting dalam terjadinya burnout dan perlu dikendalikan melalui pengaturan beban kerja yang proporsional serta penyediaan waktu istirahat yang memadai.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pekerja bagian produksi PT XYZ tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa prevalensi burnout berada pada kategori tinggi. Sebagian besar responden mengalami burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta kecenderungan sikap sinis terhadap pekerjaan. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, dengan kategori usia dewasa madya lebih dominan (>40 tahun), dan memiliki masa kerja lebih dari lima tahun. Selain itu, sebagian besar responden juga mengalami stres kerja berat dan beban kerja fisik tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa lingkungan kerja produksi memiliki tekanan kerja yang cukup besar dan berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis pekerja.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa usia, stres kerja dan beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian burnout, sedangkan variabel jenis kelamin dan masa kerja tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa faktor pekerjaan, khususnya tekanan kerja yang berlangsung secara kronis dan beban kerja fisik yang berlebihan, merupakan faktor dominan dalam terjadinya burnout pada pekerja produksi. Dengan demikian, pengelolaan stres kerja dan pengaturan beban kerja yang lebih efektif sesuai usia dan kondisi fisik menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan burnout serta peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja di lingkungan industri.

### *Saran*

Disarankan agar pihak perusahaan dapat meningkatkan pengelolaan waktu kerja dan waktu istirahat pekerja, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu juga upaya pengendalian stres kerja dan penyesuaian beban kerja guna menurunkan risiko burnout pada pekerja. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pembagian tugas yang lebih proporsional, penerapan rotasi kerja untuk mengurangi kejenuhan, serta penyediaan jadwal istirahat yang terstruktur. Selain itu, perusahaan perlu memberikan dukungan psikososial dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif agar pekerja dapat bekerja secara optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan faktor psikologis lainnya untuk memperluas kajian mengenai burnout pada pekerja industry.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, A. F., & Ong, T. (2024). Prevalence and associated factors of burnout among working adults in Southeast Asia: results from a public health assessment. *Frontiers in Public Health*, 12(March).
- Ansyah, A., & Yani, K. (2022). Hubungan Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 6(1), 64–69.
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala Repositori IMWI*, 5(2), 290–302.
- Fatah, A. R. S., & Mahachandra, M. (2024). Penilaian Dan Analisis Beban Kerja Fisik Dengan Metode Cardiovascular Load ( Cvl ) Dan Workload Analysis ( Wla ) Pada Divisi Permesinan Dan Divisi Pengelasan Instalasi Industri Logam Semarang. *Journal Undip*, 1(7), 1–9.
- Getie, A., Ayenew, T., Amlak, B. T., Gedfew, M., Edmealem, A., & Kebede, W. M. (2025). Global prevalence and contributing factors of nurse burnout: an umbrella review of systematic review and meta-analysis. *BMC Nursing*, 24(1).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Montero-Marín, J., Skapinakis, P., Araya, R., Gili, M., & García-Campayo, J. (2011). Towards a brief definition of burnout syndrome by subtypes: Development of the “Burnout Clinical Subtypes Questionnaire” (BCSQ-12). *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 74.
- Rosada, R., Fadli, U. M., & Khalida, L. R. (2023). Analysis Of Library And Archives Employee Burnout Analysis Of Karawang Regency. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4(5), 4782–4792.
- WHO. (2019). “Burn-out an ‘occupational phenomenon’: International Classification of Diseases.”
- Widhianinganti, L. T., & van Luijelaar, G. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(1), 1–21.

Widyastuti, T. T. (2024). *Durasi dan Beban Kerja Sebagai Prediktor Burnout Syndrom pada Pekerja Konstruksi*. 15(5), 674–677.