

ABSTRAK

Bahaya psikologi merupakan salah satu bahaya yang sering diabaikan di dunia kerja. *Burnout* adalah gabungan dari kelelahan emosi, kelelahan fisik dan kelelahan mental yang mampu mengurangi efektivitas dan efisiensi kerja. Terdapat tiga faktor penyebab *burnout* yaitu faktor demografi, faktor personal dan faktor organisasi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh faktor demografi dan faktor personal terhadap *burnout* pada pegawai di PT. PLN (Persero) Unit Induk Transmisi Jawa Bagian Timur dan Bali.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan mengambil populasi 146 pegawai dan didapatkan 51 sampel menggunakan perhitungan *slovin*. Teknik pengambilan *sampling* menggunakan *simple random sampling* dengan mengisi kuesioner MBI-GS dan NASA-TLX, peneliti menggunakan uji regresi logistik biner.

Penelitian menunjukan 26 responden mengalami *burnout* kategori tinggi (51%) dan 25 responden mengalami *burnout* kategori sedang (49%). Hasil uji bivariat didapatkan ada pengaruh pada variabel jenis kelamin dengan nilai signifikan (0,038), variabel masa kerja dengan nilai signifikan (0,030), serta beban kerja mental terhadap *burnout*.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa faktor demografi berupa jenis kelamin dan masa kerja serta faktor personal berupa beban kerja memiliki pengaruh yang signifikan pada *burnout*. Oleh karena itu disarankan bagi perusahaan untuk melakukan edukasi atau sosialisasi kepada pekerja tentang manajemen *burnout* yang baik.

Kata Kunci: *Burnout*, MBI-GS, NASA-TLX, Faktor Demografi, Faktor Personal