

**WORK STRESS AND BURN-OUT:
SISTEMATIC LITERATUR REVIEW (SLR) DAN ANALISA
BIBLIOMETRIK**

Dimas Hamdan Mubarak^{1*}, Sopiah²

^{1,2}Universitas Negeri Malang

E-mail: ¹⁾ hamdandimas13@gmail.com, ²⁾ sopiah.fe@um.ac.id

Abstract

This Systematic Literature Review (SLR) employs the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) methodology and VosViewer bibliometric analysis to investigate work stress and burnout. Data were extracted from Sciendirect, covering the period from 2021 to 2023. Initially identifying 118 journals, stringent inclusion and exclusion criteria were applied, resulting in a focused set of 31 journals for comprehensive review. The review reveals a prevalent experience of work stress and burnout among employees. This underscores the urgency of implementing measures to minimize these issues, as their persistence could lead to detrimental consequences for companies. Consequently, the study emphasizes the critical importance of proactive strategies to mitigate work-related stress and burnout, not only for the well-being of employees but also to safeguard overall organizational health and performance. Recognizing the significance of addressing these challenges, organizations are urged to prioritize interventions and initiatives that foster a healthier work environment and contribute to sustained employee satisfaction and productivity.

Keywords: Bibliometric, Burnout, Work Stress

Abstrak

Penelitian ini adalah Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) yang mengadopsi metodologi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) dan analisis bibliometrik dengan menggunakan VosViewer untuk menyelidiki stres kerja dan burnout. Data diperoleh dari Sciendirect selama periode 2021 hingga 2023. Sebanyak 118 jurnal diidentifikasi pada awalnya, namun melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, jumlah tersebut dikurangi menjadi 31 jurnal yang dijadikan fokus tinjauan komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan burnout masih sering dirasakan oleh karyawan, menegaskan kebutuhan mendesak untuk mengurangi dampaknya guna mencegah konsekuensi merugikan bagi perusahaan. Oleh karena itu, penelitian ini menyoroti perlunya strategi proaktif untuk mengatasi stres kerja dan burnout, bukan hanya untuk kesejahteraan karyawan, tetapi juga untuk menjaga kesehatan dan kinerja organisasi secara keseluruhan. Mengakui pentingnya menanggapi tantangan ini, organisasi diimbau untuk memberikan prioritas pada intervensi dan inisiatif yang mendorong terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat, berkontribusi pada kepuasan karyawan, dan meningkatkan produktivitas secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Bibliometrik, Kelelahan, Stres Kerja

1. PENDAHULUAN

Keberadaan sumber daya manusia dalam perusahaan sangat penting untuk diperhatikan. Sumber daya manusia dapat mempengaruhi kondisi efektivitas, produksi serta efisiensi didalam perusahaan, sehingga penting bagi setiap manajemen untuk memperhatikan dan

menjaga agar sdm yang dimiliki tetap produktif. Masalah yang sering dirasakan para karyawan adalah kelelahan dan stress kerja (Putri & Lestari, 2020). Burnout adalah kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi karena stres yang dialami dalam jangka waktu yang lama dan melibatkan emosional yang tinggi (Rosyid, 2016). Stress kerja mengacu pada respons yang dikembangkan karyawan ketika mereka dihadapkan pada tuntutan dan harapan yang berada di luar lingkup kehidupan rata-rata sehari-hari dan yang melebihi kemampuan atau mekanisme penanggulangannya (Kelty et al., 2021).

Burnout merupakan keadaan psikologis yang negatif serta tidak sehat. Maslach et al dalam Chan (2021) menjelaskan bahwa kelelahan merupakan respon berkepanjangan terhadap stres emosional dan interpersonal yang kronis di tempat kerja. Kelelahan seringkali dapat dihubungkan dengan kesejahteraan individu dan organisasi yang berkurang. Kelelahan terjadi sebagai konsekuensi dari ketegangan fisik, afektif dan kognitif yang terus-menerus (Spurk et al., 2021).

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan, tujuan penelitian jurnal ini adalah ingin mempelajari lebih detail work stress dan burnout. Dalam hal ini kami menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) dan analisa bibliometrik guna mengetahui *co-occurrences* dan *co-authorship*. Gonzales-Torres et al. (2020) penggunaan analisa bibliometrik untuk memetakan hasil literatur dalam jumlah yang besar. Selain itu, penggunaan perangkat lunak VosViewer juga dibutuhkan untuk memvisualisasikan hubungan dan dapat menghasilkan representasi grafik peta bibliometrik yang memudahkan dalam penilaian dan penafsiran karena mudah dibaca (Tang et al., 2018).

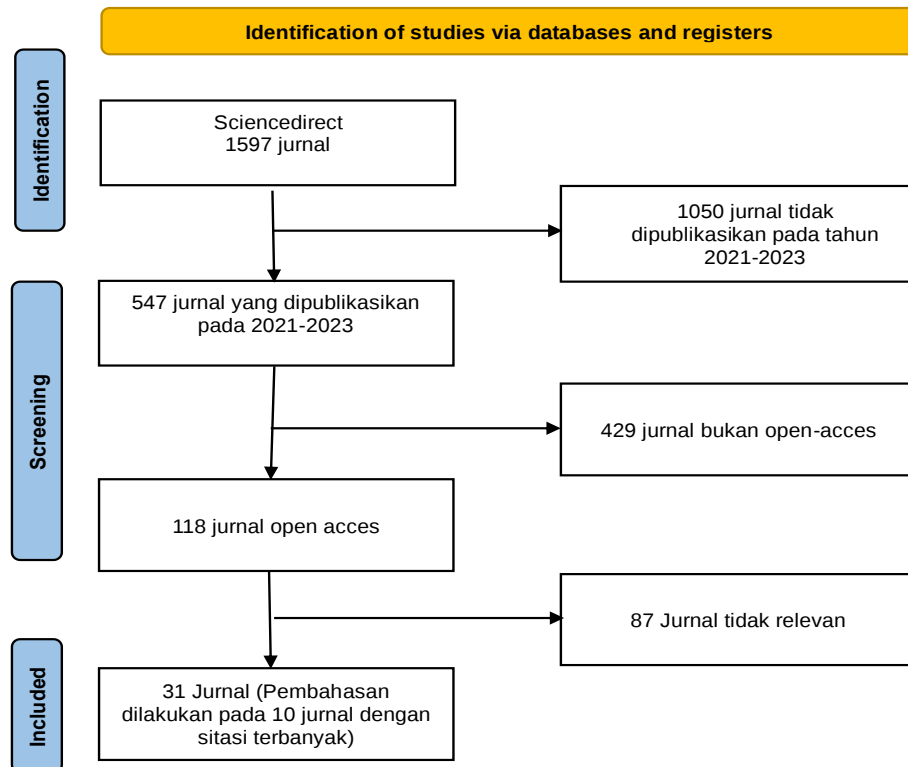
2. METODE PENELITIAN

2.1. Analisa Bibliometrik

Jurnal yang didapatkan dari Sciencedirect dengan menggunakan kata kunci work stress and burnout. Hasil yang didapatkan 1597 jurnal. Kemudian dipilah menjadi 118 jurnal yang diunduh dalam bentuk format RIS (*Research Information System*). Format RIS tersebut dimasukkan ke dalam aplikasi Mendeley Reference Manager. Sesuai dimasukkan kedalam aplikasi tersebut format RIS dari setiap jurnal diubah kedalam satu format RIS keseluruhan jurnal. Kemudian, RIS keseluruhan jurnal dimasukkan ke Software Vosviewer untuk menghasilkan representasi grafis peta bibliometrik. Dalam Saputro (2022) menjelaskan analisa sitasi merupakan ringkasan terhadap jurnal yang dikutip dalam penyusunan karya ilmiah oleh peneliti/penulis.

2.2. PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*)

Metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) digunakan dalam penelitian ini. Jurnal yang didapatkan dari Sciencedirect. Kata kunci yang digunakan adalah work stress and burnout. Hasil yang diperoleh 1597 jurnal, kemudian dengan filter tahun publikasi jurnal mulai tahun 2021-2023 didapatkan 547 jurnal. Dari 547 jurnal tersebut yang bisa diakses 118 jurnal sedangkan jurnal yang relevan sebanyak 31 jurnal.



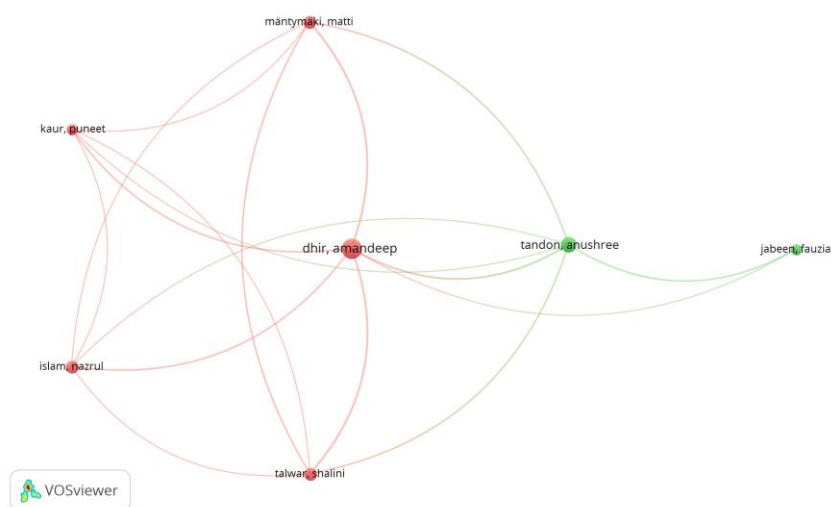
Gambar 1. Diagram PRISMA

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Bibliometrik

3.1.1. Co-Authorship

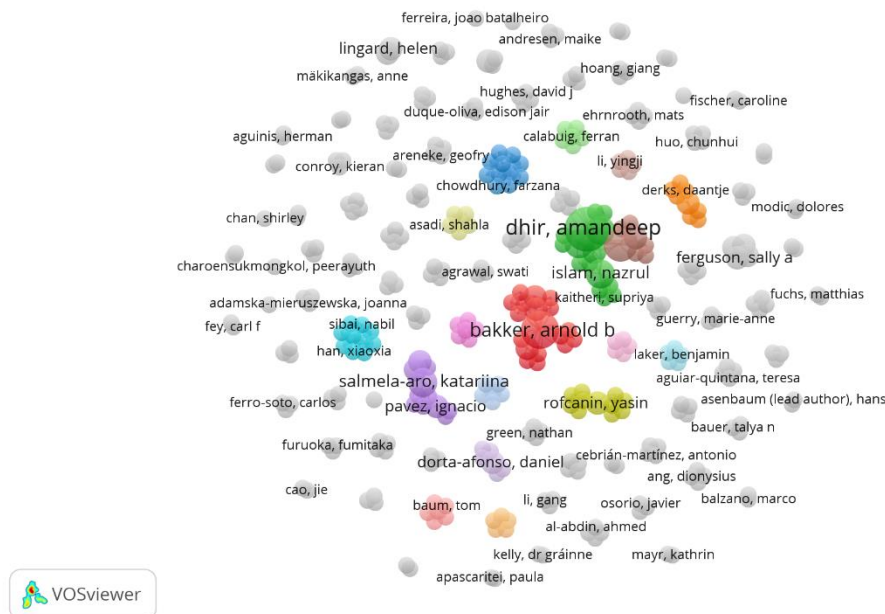
A. Saling Terkait/Terhubung



Gambar 2. Co-Authorship (Saling Terhubung/Terkait)

Gambar 2 menjelaskan tentang penulis yang memiliki jaringan yang saling berhubungan dalam melakukan penelitian. Selain itu, bisa dijelaskan terdapat 2 cluster dengan total link sebanyak 29. Terdapat 2 warna jaringan dengan warna merah memiliki jaringan yang paling kuat.

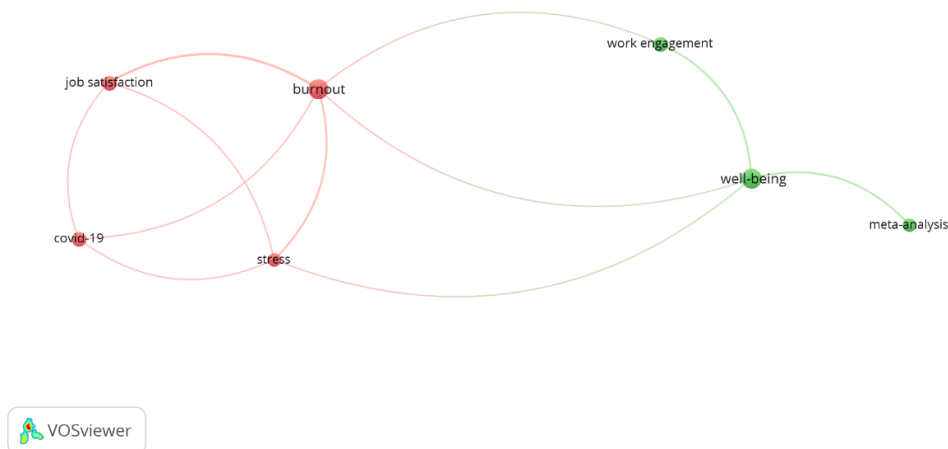
B. Tidak saling terkait/terhubung



Gambar 3. Co-Authorship (Tidak Saling Terhubung/Terkait)

Pada Gambar 3 terdapat 369 peneliti yang tersebar dalam 98 cluster dengan total link 665. Cluster ini tidak memiliki hubungan dengan cluster lainnya.

3.1.2. Co-Occurrence



Gambar 4. Co-Occurrence

Dari gambar 4 bisa dilihat bahwa stress dan kelelahan memiliki hubungan langsung dengan keterlibatan kerja dan kesejahteraan.

3.1.3. Citation (Sitasi/Kutipan)

Dari 31 artikel yang telah diperoleh dengan menggunakan analisa SLR akan dipilih 10 jurnal yang memiliki jumlah sitasi terbanyak. Dalam Aulianto dan Nashihuddin (2020) penggunaan analisa sitasi untuk mengetahui banyaknya hasil karya seseorang dikutip oleh orang lain.

3.2. PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*)

Berikut adalah hasil dari PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*):

Tabel 1. Daftar Nama Jurnal Hasil Metode PRISMA

No.	Penulis	Judul	Sitasi	Tahun	Penerbit
1	Luqman et al.,	Does enterprise social media use promote employee creativity and well-being?	81	2021	Journal of Business Research
2	Gabriel dan Aguinis	How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond	45	2022	Business Horizons
3	Charoensukmongkol, Peerayuth	Supervisor-subordinate guanxi and emotional exhaustion: The moderating effect of supervisor job autonomy and workload levels in organizations	43	2022	Asia Pacific Management Review
4	Tandon et al.,	Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes	40	2022	Technological Forecasting and Social Change
5	Ninaus et al.,	Employee perceptions of information and communication technologies in work	29	2021	Journal of Business Research

No.	Penulis	Judul	Sitasi	Tahun	Penerbit
		life, perceived burnout, job satisfaction and the role of work-family balance			
6	Spurk et al.,	Why does competitive psychological climate foster or hamper career success? The role of challenge and hindrance pathways and leader-member-exchange	27	2021	Journal of Vocational Behavior
7	Bunjak et al.,	Absorbed in technology but digitally overloaded: Interplay effects on gig workers' burnout and creativity	16	2021	Information & Management
8	Reynolds et al.,	Causes and consequences of sleep loss and fatigue: The worker perspective in the coral reef tourism industry	13	2021	Annals of Tourism Research
9	Chan, Shirley	The interplay between relational and transactional psychological contracts and burnout and engagement	13	2021	Asia Pacific Management Review
10	Dorta-Afonso et al.,	It's worth it! High performance work systems for employee job satisfaction: The mediational role of burnout	9	2023	International Journal of Hospitality Management

Urutan pertama dengan jumlah sitasi 81 merupakan jurnal yang ditulis oleh Luqman et al. (2021). Dalam jurnal ini dijelaskan penggunaan Enterprise Social Media (ESM) berupa gangguan adanya pekerjaan tambahan, permintaan dan kekurangan sumber daya dapat mempertinggi tingkat kelelahan ketika melebihi kapasitas dari karyawan. Peningkatan tingkat kelelahan ini mengakibatkan konsekuensi psikologis negatif. Bisa disimpulkan bahwa meluasnya penggunaan teknologi di tempat kerja menyebabkan konsekuensi negatif bagi kesejahteraan, dan produktivitas karyawan secara umum.

Urutan kedua adalah jurnal yang ditulis oleh Gabriel dan Aguinis (2022) dengan jumlah sitasi 45 dengan tujuan memberikan literatur untuk menciptakan tempat kerja yang lebih sehat, bahagia dan produktif. Hasil penelitian memberikan rekomendasi dan pedoman penerapan berbasis bukti yang bisa membantu organisasi mencegah dan memerangi kelelahan, melalui cara 1) memberi intervensi manajemen stress, 2) memungkinkan karyawan untuk menjadi perancang aktif dalam pekerjaan mereka, 3) menumbuhkan dan mendorong dukungan sosial, 4) melibatkan karyawan dalam pengambilan keputusan, 5) menerapkan manajemen kinerja berkualitas tinggi.

Urutan ketiga jurnal dengan jumlah sitasi sebanyak 43 yang ditulis oleh Charoensukmongkol (2022). Pada jurnal ini dijelaskan tentang Guanxi yang mengacu pada hubungan sosial pribadi dan timbal balik yang merupakan dasar kolaborasi efektif dalam masyarakat Tiongkok, yang selanjutnya melalui teori konservasi sumberdaya (COR) dalam menguji terhadap kelelahan emosional bawahan. Hasil penelitian ini menyiratkan bahwa tidak semua kelompok karyawan akan mendapatkan manfaat dari guanxi.

Urutan keempat merupakan artikel yang ditulis oleh Tandon et al. (2022) dengan jumlah 40 sitasi. Hasil penelitian yang dilakukan menemukan bahwa FoMo tidak berhubungan dengan kelelahan di tempat kerja. Ada kemungkinan keberadaan fomo dapat mendorong karyawan untuk menggunakan media sosial, namun kecenderungan dan motif mereka sendiri memungkinkan untuk menghindari kelelahan ditempat kerja.

Selanjutnya urutan ke lima adalah jurnal yang ditulis oleh Ninaus et al. (2021) dengan jumlah sitasi 29 kali. Dalam jurnal ini disebutkan dampak Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) terhadap kesehatan karyawan, stres kerja, keseimbangan pekerjaan-keluarga, dan kepuasan kerja. Studi ini menemukan bahwa meskipun TIK dianggap sebagai sumber daya, namun TIK juga memberi tekanan pada karyawan. Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dapat memitigasi dampak negatif tuntutan TIK terhadap kelelahan.

Urutan ke enam adalah jurnal yang ditulis oleh Spurk et al. (2021) dengan jumlah sitasi 27. Dalam jurnal ini kelelahan dikaitkan dengan penilaian hambatan terhadap urgensi waktu, konflik peran, dan tuntutan emosional, yang berhubungan positif dengan kelelahan. Selain itu, iklim psikologis kompetitif di tempat kerja juga berhubungan positif dengan penilaian tantangan dan hambatan, yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan.

Urutan ke tujuh jurnal yang ditulis oleh Bunjak et al. (2021) dengan jumlah sitasi sebanyak 16 kali. Dijelaskan bahwa individu yang secara kognitif asyik dengan TI, namun pada saat yang bersamaan mendapatkan beban teknologi berlebihan, melaporkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi terkait dengan pekerjaan mereka, yang menyebabkan karya kreatif mereka juga dinilai buruk. Meskipun penggunaan teknologi dapat meningkatkan kreativitas dengan memfasilitasi kolaborasi dan peningkatan pengetahuan, kelebihan teknologi dapat menyebabkan kelelahan kognitif dan emosional yang dapat menghambat kreativitas.

Urutan ke delapan merupakan jurnal yang ditulis oleh Reynolds et al. (2021) dengan jumlah sitasi 13 kali. Dalam jurnal ini menyoroti kompleksitas penyebab kurang tidur dan kelelahan, termasuk 1) faktor individu seperti jadwal kerja yang tidak teratur dan jam kerja yang panjang, 2) sifat pekerjaan pariwisata, dan 3) interaksi dengan masyarakat seperti lingkungan kerja dengan permintaan tinggi dan tekanan terkait pemberi kerja. Studi ini memberikan kontribusi penting terhadap pengetahuan, teori, kebijakan, dan praktik dalam industri pariwisata, serta memiliki potensi untuk diterapkan pada industri pariwisata lainnya.

Urutan ke sembilan adalah jurnal yang ditulis oleh Chan (2021) dengan jumlah sitasi 13 kali. Jurnal ini membahas pengaruh kontrak psikologis relasional dan transaksional terhadap kelelahan dan keterlibatan akademisi di Australia dan Malaysia. Temuan menunjukkan bahwa kontrak psikologis individu mempengaruhi pengalaman kelelahan dan keterlibatan, dengan kontrak transaksional cenderung menghasilkan tingkat kelelahan yang tinggi namun keterlibatan yang rendah. Selain itu, kontrak psikologis relasional cenderung meningkatkan keterlibatan namun juga kelelahan. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi manajer dan organisasi dalam upaya memperkaya kesejahteraan dan retensi karyawan mereka.

Terakhir, jurnal yang ditulis oleh Dorta-Afonso et al. (2023) dengan jumlah sitasi sebanyak 9 kali. Dalam jurnal menjelaskan hubungan Sistem Kerja Berkinerja Tinggi (HPWS) dengan kepuasan kerja karyawan hotel pada masa pandemi dimediasi oleh kelelahan. Studi ini menekankan pentingnya kepuasan kerja, yang penting bagi pergantian karyawan, komitmen organisasi, dan kinerja individu. Perlu dicatat bahwa kepuasan kerja berhubungan langsung dengan HPWS, dan dalam konteks industri perhotelan, kepuasan karyawan menjadi lebih penting karena dampaknya terhadap kinerja organisasi dan retensi bakat. Hal ini berarti bahwa ketika organisasi gagal mengelola kelelahan kerja dengan baik, maka karyawan dapat mengembangkan sikap negatif terhadap pekerjaan mereka (Dorta-Afonso et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk menerapkan kebijakan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, produktif, dan berkelanjutan

4. KESIMPULAN

Dalam konteks ini, implementasi kebijakan dan program kesejahteraan karyawan oleh organisasi menjadi krusial guna mengelola secara efektif faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi aspek-aspek yang dapat menimbulkan stres dan kelelahan, organisasi dapat membentuk lingkungan kerja yang tidak hanya mendukung, tetapi juga mendorong produktivitas karyawan. Upaya ini mencakup pengembangan strategi untuk meningkatkan keseimbangan beban kerja, menyediakan sumber daya yang memadai, dan memberikan dukungan psikologis kepada karyawan dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Selain itu, langkah-langkah proaktif ini tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan individu, tetapi juga memiliki potensi untuk mengurangi tingkat absensi dan meningkatkan retensi karyawan dalam jangka panjang. Dengan menciptakan lingkungan kerja yang berkelanjutan, organisasi dapat memperkuat hubungan antara manajemen dan karyawan, menciptakan budaya kerja yang inklusif, dan merangsang pertumbuhan profesional serta pemberdayaan di seluruh lapisan perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Sailendra Putri, & Putri Winda Lestari. (2020). Hubungan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Tower Bts Di Proyek Huawei Pt. Xerindo Teknologi Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(1), 217–220. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i1.112>
- Aulianto, D. R., & Nashihuddin, W. (2020). Bibliometrics and Citation Analysis of “BACA: Jurnal Dokumentasi dan Informasi” Published During 2015-2019. *Khizanah Al-*

- Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 8(2).
- Bunjak, A., Černe, M., & Popovič, A. (2021). Absorbed in technology but digitally overloaded: Interplay effects on gig workers' burnout and creativity. *Information & Management*, 58(8), 103533. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.im.2021.103533>
- Chan, S. (2021). The interplay between relational and transactional psychological contracts and burnout and engagement. *Asia Pacific Management Review*, 26(1), 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.06.004>
- Charoensukmongkol, P. (2022). Supervisor-subordinate guanxi and emotional exhaustion: The moderating effect of supervisor job autonomy and workload levels in organizations. *Asia Pacific Management Review*, 27(1), 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.05.001>
- Dorta-Afonso, D., Romero-Domínguez, L., & Benítez-Núñez, C. (2023). It's worth it! High performance work systems for employee job satisfaction: The mediational role of burnout. *International Journal of Hospitality Management*, 108(September 2021). <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2022.103364>
- Gabriel, K. P., & Aguinis, H. (2022). How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond. *Business Horizons*, 65(2), 183–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.037>
- González-Torres, T., Rodríguez-Sánchez, J. L., Pelechano-Barahona, E., & García-Muiña, F. E. (2020). A systematic review of research on sustainability in mergers and acquisitions. *Sustainability (Switzerland)*, 12(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su12020513>
- Kelty, S. F., McQueen, E., Pymont, C., & Green, N. (2021). Avoiding Burnout at the Digital Forensics Coalface: Targeted strategies for forensic agencies in the management of job-related stress. *Forensic Science International: Digital Investigation*, 38, 301127. <https://doi.org/10.1016/j.fsidi.2021.301127>
- Luqman, A., Talwar, S., Masood, A., & Dhir, A. (2021). Does enterprise social media use promote employee creativity and well-being? *Journal of Business Research*, 131, 40–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.03.051>
- Ninaus, K., Diehl, S., & Terlutter, R. (2021). Employee perceptions of information and communication technologies in work life, perceived burnout, job satisfaction and the role of work-family balance. *Journal of Business Research*, 136, 652–666. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.08.007>
- Reynolds, A. C., Pabel, A., Ferguson, S. A., & Naweed, A. (2021). “It’s not just about putting a smile on your face, it’s about keeping people safe”: Causes and consequences of sleep loss and fatigue in the coral reef tourism industry. *Annals of Tourism Research*, 88, 103160. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2021.103160>
- Rosyid, H. F. (2016). Burnout : Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati. *Buletin Psikologi*, 19–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bpsi.13462>
- Saputro, B. I. (2022). Analisis sitasi pada jurnal berkala arkeologi menggunakan aplikasi “Publish or Perish.” *Daluang: Journal of Library and Information Science*, 2(2), 23–30.
- Spurk, D., Hofer, A., & Kauffeld, S. (2021). Why does competitive psychological climate foster or hamper career success? The role of challenge and hindrance pathways and leader-member-exchange. *Journal of Vocational Behavior*, 127(January 2021),

103542. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103542>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174(September 2021). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Tang, M., Liao, H., Wan, Z., Herrera-Viedma, E., & Rosen, M. A. (2018). Ten years of Sustainability (2009 to 2018): A bibliometric overview. *Sustainability (Switzerland)*, 10(5), 1–21. <https://doi.org/10.3390/su10051655>

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s), with first publication rights granted to the journal.

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).