

Social Support Terhadap Burnout : A Meta-Analysis

Tetty Winda Siregar

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Email: tettywinda37@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang telah dipublikasikan menunjukkan bahwa ada hubungan *social support* terhadap *burnout*. Meta analisis ini bertujuan untuk mengukur korelasi antara *social support* terhadap *burnout* dengan mempertimbangkan *effectsize*.

Metode penelitian ini yang digunakan adalah melakukan beberapa tahapan seperti; protokol penelitian dengan melakukan tahapan pemilihan studi referensi. Strategi pencarian sumber utama yang mendukung dalam kegiatan penelitian. Kriteria Inklusi, digunakan untuk menentukan kriteria dalam pencarian data penelitian sesuai dengan konteks. Pengumpulan data dan analisis yang dilakukan dengan total sampel dari penelitian ini adalah 3697 orang dari 15 studi yang dianggap memenuhi syarat.

Hasil penelitian mengemukakan adanya temuan dari meta analisis ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki korelasi yang tinggi dengan *burnout* ($r = 0.671$; 95% CI [0.451-0.891]). Uji heterogenitas menunjukkan hasil yang baik dan tidak ada bias publikasi untuk *social support* terhadap *burnout*.

Kata kunci : meta-analisis, *social support*, *burnout*

Abstract

This meta-analysis aims to measure the correlation between social support and burnout by considering effectsize.

This method of research is used to perform several stages such as; research protocol by conducting the stage of selection of reference studies. Strategies for searching for primary sources that support research activities. Inclusion criteria, used to determine criteria in searching research data according to context. The data collection and analysis carried out with the total sample of this study was 3697 people out of 15 studies considered eligible.

The findings from the meta analysis suggest that social support has a high correlation with burnout ($r = 0.671$; 95% CI [0.451-0.891]). The heterogeneity test showed good results and no publication bias for social support against burnout.

Keyword : meta-analisis, *social support*, *burnout*

Pendahuluan

Social support didefinisikan sebagai jumlah dukungan emosional dan instrumental yang diterima dari orang lain (Beehr dan House, dalam Nelson dan Burke, 2002), dimana dukungan instrumental mengacu pada bantuan yang nyata atau langsung diterima dari orang lain, sedangkan dukungan emosional adalah ketersediaan dukungan yang dirasakan dari persepsi individu bahwa orang lain peduli dengannya dan dapat berbagi pikiran dan perasaan pribadi (House, dalam Nelson dan Burke, 2002).

Social support ini diperoleh melalui struktur dukungan yang tersedia, serta merujuk pada suatu peran dan hubungan yang menghubungkan antar individu, seperti kekerabatan, persahabatan, atau kenalan (Mcdowel, 2006).

Social support telah dikaitkan dengan pencegahan yang berhubungan dengan masalah kesehatan, seperti serangan jantung, kanker, penyakit degeneratif kronis, metabolik, psikologis, neurologis dan bahkan penyakit yang mematikan (Aranda dkk dalam Beltran, Moreno, Estrada, Lopez, dan Rodriguez, 2009). Selain itu *social support* di tempat kerja berperan dalam mengurangi kecelakaan kerja, hal ini disebabkan oleh *supervisor* dan *co-worker* memberikan informasi yang lebih besar kepada para pekerja, sehingga kecelakaan pun dapat di minimalisir. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sand dan Miyazaki (2000), Galek, Flannely, Greene, dan Kundler (2011), Polman, Borkoles, dan Nicholls (2010), Beltran, Moreno, Estrada, Lopez, dan Rodriguez (2009), Brown, Prashantham, Abbott (2003). Selain itu Devereux, Hastings, Noone, Firth, dan Tostika (2009) juga menemukan bahwa *social support* berperan sebagai mediator untuk mengurangi burnout pada individu, karena *social support* diketahui dapat mengurangi simptom-simpptom *stress* sehingga *burnout* pun dapat dikurangi.

Burnout sebagai mediasi yang dihubungkan dengan *stress*, *unfavorable*

output seperti serangan jantung, tekanan darah tinggi, kelelahan, dan dilema organisasi seperti rendahnya performa pekerjaan, rendahnya keterikatan kerja, dan sering absennya karyawan bahkan sampai *turnover* (Singh dalam Sand dan Mizayaki, 2000).

Burnout merupakan hasil dari stres kerja yang kronis, yang mana dalam sebuah fakta patologis modern dinyatakan bahwa *burnout* merupakan hasil dari pekerjaan yang terlalu dipaksa, hal ini merupakan manifestasi dari kelelahan/kurang tidur, merasa *worn-out*, kelelahan emosional dan fisik, memiliki perilaku yang negatif, dan kurangnya kepeduliannya pada suatu pekerjaan (Aranda, dkk dalam Beltran, Moreno, Estrada, Lopez, dan Rodriguez, 2009).

Maslach (2003), yaitu *burnout* adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian prestasi yang terbentuk pada individu yang bekerja, hal ini merupakan respon dari tekanan emosional yang kronis, khususnya pada mereka yang bermasalah atau mereka yang memiliki masalah. *Social support* dari *co-worker* /*supervisor* memiliki skor yang lebih tinggi disebabkan pendeta memiliki rekan kerja yang sedikit dan supervisornya pun tidak selalu mendampingi bawahannya dalam bekerja, sehingga pendeta rentan mengalami *burnout* di tempat kerja (Galek, Lannely, Greene & Kudler, 2011).

Social support memprediksi dengan baik tingkatan burnout pada individu (Brown, Prashantham, dan Abbott, 2003). Burnout dapat dikurangi dengan social support (Maslach and Leiter, dan 1997), social support merupakan suatu bentuk transaksi interpersonal yang berhubungan dengan dukungan instrumental, yaitu tersedianya orang-orang yang dapat diandalkan dan dipercaya baik yang berasal dari luar organisasi (seperti keluarga dan teman) maupun yang berasal di dalam organisasi (seperti *supervisor* dan *co-worker*). Dalam hal ini, *social support*

memberikan dukungan emosional yang dapat membuat individu merasa bahwa mereka diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Tujuan dari meta-analisis ini adalah untuk mengukur *effect size* dari korelasi antara *social support* terhadap *burnout*. Dalam meta-analisis ini juga akan dilihat bagaimana korelasi yang ada setelah mempertimbangkan *effect size* dan berbagai varians yang ada, serta memastikan kekuatan korelasi, heterogenitas, simetri atau tidaknya distribusi skor, dan bias publikasi

Metode Penelitian

Protokol Penelitian

Studi meta-analisis ini dilakukan untuk menentukan nilai r dan *effect size* yang sebenarnya dari berbagai studi mengenai *social support* terhadap *burnout*. Pencarian artikel dilakukan dari tahun 1990 hingga tahun 2021. Pemilihan studi dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi jurnal, penyaringan, dan kelayakan. Pemilihan studi dilakukan dengan menggunakan PRISMA atau Preferred Reporting Items for Systematic Review (2021).

Strategi pencarian

Strategi pencarian dilakukan berdasarkan dua sumber utama, yaitu daftar google scholar, dan dari database seperti SAGE, Elsevier, Ebsco, Taylor dan Francis. Kata kunci yang digunakan adalah "*social support*", "*burnout*". Literatur yang ditemukan dan memenuhi syarat untuk digunakan berkisar antara tahun 2017 hingga 2022.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang digunakan dalam meta analisis ini adalah (1) studi kuantitatif, (2) melibatkan *social support* sebagai variabel independen dan *burnout* sebagai variabel dependen, (3) sampel pada perawat, pekerja swasta, mahasiswa. Beberapa kriteria yang tidak disertakan dalam pencarian meta analisis adalah (1) non- konteks akademik, (2) tesis sarjana atau magister, (3) literatur abu-abu, seperti prosiding. Pertimbangan tambahan yang

digunakan adalah hasil statistik yang tidak menghasilkan nilai r , t , F , atau R^2 , atau penelitian yang menggunakan *chi-square* tidak digunakan dalam sumber literatur meta analisis ini.

Pengumpulan Data dan Analisis

Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci dari sumber data base dan register. Studi yang ditemukan kemudian diseleksi secara independen. Kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya digunakan untuk memilah sumber literatur mana yang memenuhi syarat dan mana yang tidak termasuk pertimbangan statistik.

Ekstraksi Data

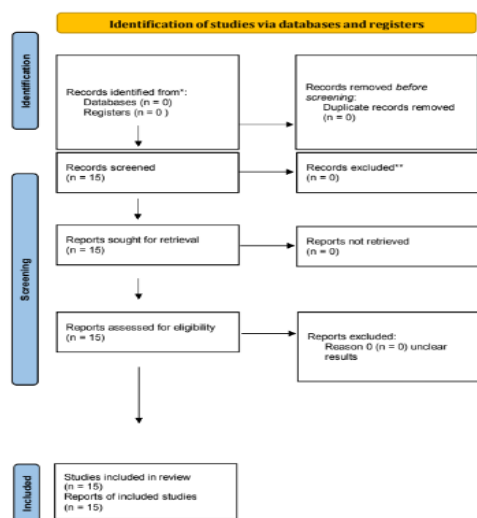
Data dari sumber literatur yang ditemukan kemudian diekstraksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Ekstraksi ini dilakukan secara independen.

Analisis Statistik

Artikel yang lolos dalam seleksi awal dan terpilih kemudian dianalisis dan dicari koefisien korelasi dan jumlah partisipan. Temuan statistik berupa nilai dalam bentuk F , d , t , atau R^2 kemudian dikonversi menjadi nilai r . Langkah selanjutnya adalah menghitung *effect size* (z), varians (Vz), dan standar error (Sez) yang hasilnya kemudian diolah dengan menggunakan aplikasi statistik JASP. Hasil dari perhitungan ini mendapatkan data uji heterogenitas, *effect size*, forest plot, funnel plot, uji Eiger, dan uji N (fail-safe).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran partisipan yang terlihat pada tabel 1 adalah sebagian besar perawat, namun ada beberapa jurnal yang mengambil partisipan yang terdiri dari mahasiswa dan pekerja umum. Pencarian tahap awal untuk studi meta-analisis ini menemukan 15 literatur. Setelah mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, terdapat 15 studi dari 15 literatur yang dianggap memenuhi syarat (gambar 1). Jumlah Total partisipan adalah 3697 orang.



Gambar 1. PRISMA untuk menggambarkan proses seleksi

Tabel 1. Karakteristik dari Studi Yang Digunakan dalam Meta-Analisis

No	Peneliti	N Studi	Ukuran Sample	Partisipan	Negara
1	Treshalin Sellar & Anthony Pillai Anton Arulrajah (2018)	1	142	Pegawai Perusahaan	Inggris
2	Esteban Sanchez-Moreno, Iria-Noa de La Fuente Rolda, Lorena P. Gallardo-Peralta, and Ana Barro'n Lopez de Roda (2014)	1	189	Pekerja Sosial pada Masyarakat	Inggris
3	Betul Gokcen Dogan, Emre Lacin, dan Nihal Tutal (2015)	1	116	Karyawan	Amerika
4	Abdi Gungor (2019)	1	378	Siswa	Indonesia
5	Richard Jenkins and Peter Elliott (2004)	1	93	Perawat	Amerika
6	Ahmed Alsagheh (2012)	1	300	Pengajar Spesial	Indonesia
7	Li Li a, Hong Ruan a, & Wei-Jun Yuan (2015)	1	356	Perawat	China
8	Eric G. Lambert, Irshad Altheimer, dan Nancy L. Hogan (2010)	1	160	Karyawan	Amerika
9	Ying Liu RN, PhD & Yupin Aunguroch RN, PhD (2010)	1	444	Perawat	China
10	Ye, Y., Huang, X., & Liu, Liu, Y (2019)	1	502	Mahasiswa	China
11	Kathleen Galek, Kevin J.	1	331	Pendeta	Amerika

No	Peneliti	N Studi	Ukuran Sample	Partisipan	Negara
	Flannelly, Paul B (2011)				
12	Senay Yürür & Muammer Sarikaya (2012)	1	222	Karyawan	Thailand
13	Jin Sun, Xian Wang, Yongli Wang, Xiaoxin Du, Changxin Zhan (2019)	1	307	Guru	China
14	Lindgren, C. L., Pass, C. M., & Sime, A (1990)	1	51	Perawat	Amerika
15	Kyoko Fujiwara, Eri Tsukishima, Akizu mi Tsutsumi, Norito	1	106	Pekerja Rumah Tangga	Jepang

Tabel 2. Fixed and Random Effect

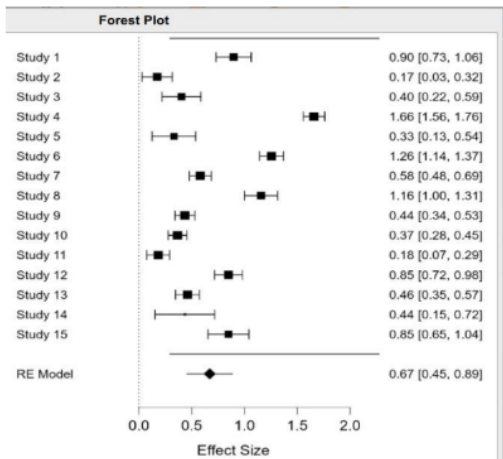
Tips Parenting	Test	Q	df	p
All Sample	Omnibus test of Model Coefficients	35.698	1	<.001
	Test of Residual Heterogeneity	754.385	14	<.001

Tabel 2 menyajikan hasil statistic Q untuk uji heterogenitas. Untuk *social support* terhadap burnout terdapat 15 studi dengan hasil heterogen ($Q = 35.698$; $p < .001$).

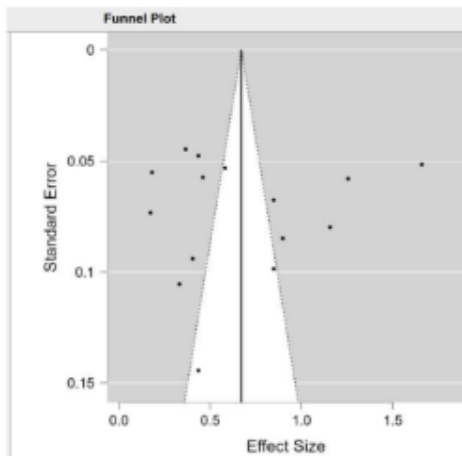
Tabel 3. Coefficients Score

Tips Parenting	Estimate	Std.Error	x	p	95%Confidence Interval	
					Lower	Upper
All Sample	0.671	0.112	5.975	<.001	0.451	0.891

Tabel 3 menyajikan hasil analisis dengan menggunakan random effect menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tipe *social support* dengan burnout ($z = 0.451$; $p < .001$, CI [0.451; 0.891]). Hubungan social support dengan burnout termasuk tinggi ($r = 0.112$). Kriteria yang digunakan berdasarkan Cohen (1988).



Gambar 2. Forest Plots untuk Semua Partisipan



Gambar 3. Funnel Plots

Tabel 4. Funnel Plot Asymmetry (“Egger’s Test”)

	x	P
All	-0.536	0.592

Cara lain untuk melihat bias publikasi melalui *Fail-safe N*. Dalam tabel 5, skor tipe authoritative adalah 8565.000 ($p < 0.01$) lebih besar dari $8K + 10 = 100$. Hal ini berarti tidak ditemukan bias publikasi.

Tabel 5. File Drawer Analysis

	<i>Fail-safeN</i>	Tarif significance	<i>Observed Significance</i>
All Sample	8565.000	0.050	< .001

Pembahasan

Dari keseluruhan temuan meta-analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi yang sesungguhnya antara *social support* terhadap burnout tergolong tinggi Tujuan melakukan meta analisis adalah menganalisis data yang berasal dari studi primer. Hasil analisis dipakai sebagai dasar untuk menerima (mendukung) hipotesis atau menolak (menggugurkan hipotesis) serta memberikan petunjuk yang spesifik untuk penelitian selanjutnya (Sugiyanto, 2006).

Berpijak dari hasil analisis, data pada studi meta analisis tentang persepsi *social support* terhadap *burnout* menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *social support* terhadap *burnout* dapat diterima.

Social support ternyata berperan penting terhadap terjadinya *burnout* pada karyawan. Menurut Mcdowell (2006) *social support* merupakan suatu hal yang berhubungan dengan ketersediaan orang-orang yang dipercaya, bisa diandalkan, serta dapat membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai sebagai manusia. Kurangnya dukungan yang diperoleh individu akan membuat individu mengalami stres kerja dan akhirnya menjadi *burnout* (Galek, Flannely, Greene, Kundler, 2011). Sehingga dalam hal ini dapat diketahui bahwa *social support* memiliki hubungan yang erat dengan *burnout*.

Hubungan antara *social support* dan *burnout* dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sand dan Miyazaki (2000) mengenai dampak *social support* terhadap *burnout* yang terjadi pada sales ditemukan hasil bahwa *social support* dalam organisasi memiliki efek terhadap *burnout*. Dalam hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dukungan dalam organisasi yang diperoleh individu dapat mengurangi *burnout* yang diketahui dari hasil analisis yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel ini, yaitu semakin tingginya *social support* dalam organisasi

maka burnout pun semakin rendah, begitu juga sebaliknya. (Sand dan Miyazaki, 2000). *Burnout* dapat dikurangi dengan *social support* (Maslach and Leiter, dan 1997), *social support* merupakan suatu bentuk transaksi interpersonal yang berhubungan dengan dukungan instrumental, yaitu tersedianya orang-orang yang dapat diandalkan dan dipercaya baik yang berasal dari luar organisasi (seperti keluarga dan teman) maupun yang berasal di dalam organisasi (seperti supervisor dan co-worker). Dalam hal ini, *social support* memberikan dukungan emosional yang dapat membuat individu merasa bahwa mereka diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Kesimpulan

Berdasarkan informasi yang tersedia dalam studi-studi primer tentang hubungan antara *social support* terhadap *burnout* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut. Perbedaan variasi korelasi dapat disebabkan antara lain karena kesalahan dalam pengambilan sampel sebesar 3,84 % dan kesalahan dalam pengukuran variabel independen maupun dependen sebesar 1.89 %.

Beberapa penelitian tentang *social support* menunjukkan hubungan yang positif dengan *burnout*. Dukungan dalam organisasi yang diperoleh individu dapat mengurangi *burnout* yaitu semakin tingginya *social support* dalam organisasi maka *burnout* pun semakin rendah, begitu juga sebaliknya. *Social support* memberikan dukungan emosional yang dapat membuat individu merasa bahwa mereka diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *social support* dan *burnout* diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap variabel tersebut seperti *work-family conflict*, atau variabel-variabel lain untuk lebih spesifik dilihat hubungannya *social support* terhadap *burnout*.

Daftar Pustaka

- Bataineh, O., & Alsagheer, A. (2012). An Investigation of Social Support and Burnout among Special Education Teachers in the United Arab Emirates. *International Journal of Special Education*, 27(2), 5-13.
- Beltran, C. A., Moreno, M., P., Estrada, J., G., S., Lopez, T., M., T., & Rodriguez, M., G., A. (2009). Social support, burnout syndrome, and occupational exhaustion among mexican traffic police agents. *The spansih journal of psychology*, 12(2), 585-589.
- Brown, N. C., Prashantham, B., J., & Abbott, M. (2003). Personality, social support, and burnout, among social service professionals in india. *Journal of comunity & applied social psychology*, 320-324.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B., H. (2000). *Measurement and intervention: a guide for health and social scientist*. New york: Oxford university press.
- Doğan, B. G., Laçın, E., & Tural, N. (2015). Predicatives of the workers' burnout level: Life satisfaction and social support. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1801-1806.
- Devereux, J. M., Hastings, R. P., Noone, S., J. Firth, A., & Totsika, V. (2009). Social support and coping as mediators or moderators of the impact of work stressors on burnout in intellectual disability support staff. *Research indevelopmental disabilities*, 367-377.
- Fujiwara, K., Tsukishima, E., Tsutsumi, A., Kawakami, N., & Kishi, R. (2003). Interpersonal conflict, social support, and burnout among home care workers in Japan. *Journal of occupational Health*, 45(5), 313-320.

- Galek, K., Flannely, K. J., Greene, P. B., & Kudler, T. (2011). Burnout, Secondary Traumatic Stress, and Social Support. *Pastoral Psychology*, 60(5), 633–649. doi:10.1007/s11089-011-0346-7.
- Galek, K., Flannely, K. J., Greene, P. B., & Kudler, T. (2011). Burnout, secondary traumatic stress, and social support. *Pastoral psychology*, 633-649.
- Golembiewski, R. T. (2001). *Handbook of organizational behavior*. Second edition, revised and expanded. New York: Marcel Dekker inc.
- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581-597.
- Hunter, J. E., & Schmidt. (1990). *Methods of Meta-Analysis: Correcting Error and Bias in Research Findings*. Newbury Park: Sage Publications. Inc.
- Jenkins, R., & Elliott, P. (2004). Stressors, burnout and social support: nurses in acute mental health settings. *Journal of advanced nursing*, 48(6), 622-631.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British journal of educational psychology*, 229-243.
- Lambert, E. G., Altheimer, I., & Hogan, N. L. (2010). Exploring the relationship between social support and job burnout among correctional staff. *Criminal justice and behavior*, 37(11), 1217-1236.
- Li, L., Ruan, H., & Yuan, W. J. (2015). The relationship between social support and burnout among ICU nurses in Shanghai: A cross-sectional study. *Chinese Nursing Research*, 2(2-3), 45-50.
- Lindgren, C. L., Pass, C. M., & Sime, A. M. (1990). Burnout and social support in family caregivers. *Western Journal of Nursing Research*, 12(4), 469-487.
- Liu, Y., & Aunguroch, Y. (2019). Work stress, perceived social support, self-efficacy, and burnout among Chinese registered nurses. *Journal of Nursing Management*, 27, 1445–1453. doi:10.1111/jonm.12828.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: the cost of caring*. Los Altos: ISHK
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: how organizations care personal stress and what to do about it*. Hoboken: Jossey-bass.
- McDowell, I. (2006). *A guide to rating scale and questionnaires*. Third edition. New York: Oxford university press.
- Nelson, D. L., & Burke, R. J. (2002). *Gender, workstress and health*. Washington: APA.
- Polman, R., Borkoles, E., & Nicholls, A. R. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: the influence of avoidance coping and social support. *British journal of health psychology*, 681-696.
- Sand, G., & Miyazaki, A. D. (2000). The impact of social support on salesperson burnout and burnout components. *Psychology & marketing*, 17(1), 13-26.
- Sánchez-Moreno, E., de La Fuente Roldán, I. N., Gallardo-Peralta, L. P., & Barrón López de Roda, A. (2014). Burnout, informal social support and psychological distress among social workers. *The British Journal of Social Work*, 45(8), 2368-2386.
- Sellar, T., Arulrajah, A. A., & Lanka, V. (2019). The Role of Social Support on Job Burnout in the Apparel Firm. *International Business Research*, 12(1), 110-118.
- Sun, J., Wang, X., Wang, Y., Du, X., & Zhang, C. (2019). The mediating effect of perceived social support on the relationship between mindfulness and burnout in special education teachers. *Journal of community psychology*, 47(7), 1799-1809.
- Sugiyanto. (2006). *Metaanalisis: Bahan Perkuliahan Metode Kuantitatif*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social Support and Academic Burnout Among

University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335.

Yürür, S., & Sarikaya, M. (2012). The effects of workload, role ambiguity, and social support on burnout among social workers in Turkey. *Administration in Social Work*, 36(5), 457-478.

Zellars, K. L., Perrewe, P. L., & Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: the role of five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1570-1598.