

Hubungan Trait Mindfulness dan Burnout pada Digital Workers = The Relationship of Trait Mindfulness and Burnout among Digital Workers

Monica Angelina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20525894&lokasi=lokal>

Abstrak

Penggunaan teknologi memberikan kemudahan bagi pekerja. Akan tetapi pekerja juga dituntut untuk menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu singkat, sehingga memicu terjadinya burnout. Zhang et al., (2016) memaparkan bahwa trait mindfulness memiliki hubungan negatif dengan burnout. Burnout memiliki tiga dimensi, yaitu emotional exhaustion, depersonalization/cynicism, professional inefficacy. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menguji hubungan antara trait mindfulness dan burnout pada digital workers, serta menguji hubungan antara trait mindfulness dan dimensi-dimensi burnout pada digital workers. Penelitian ini dilakukan dengan survei online. Partisipan penelitian ini adalah digital workers, yaitu pekerja yang menyelesaikan pekerjaannya menggunakan gawai dan internet, dapat mengakses pekerjaan dari luar tempat kerja, dan mengolah informasi dari media digital untuk keperluan pekerjaan. Trait mindfulness diukur menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003) yang sudah diadaptasi oleh Rizky (2018) dan burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory – General Survey (Schaufeli et al., 1996) yang telah diadaptasi oleh Maldini (2018). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara trait mindfulness dan burnout, dan ada hubungan negatif antara trait mindfulness dengan dimensi-dimensi burnout. Dengan demikian, digital workers dan pihak perusahaan dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan trait mindfulness sebagai metode menghindari burnout, sekaligus menjadikan trait mindfulness sebagai salah satu kompetensi dalam proses seleksi pekerja baru.

.....Technology usage provides convenience for workers. However, company gives workers more workload, thus triggering burnout. According to Zhang et al., (2016), trait mindfulness has negative relationship with burnout. Burnout has three dimensions, namely emotional exhaustion, depersonalization/cynicism, and professional inefficacy. This study is testing the relationship between trait mindfulness and burnout, also testing the relationship between the trait mindfulness and burnout dimensions among digital workers. This research was conducted with an online survey. The participants of this research are digital workers, that is workers who using gadgets and the internet, able to access work everywhere, and process information from digital media. Trait mindfulness were measured using the Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003) which was adapted by Rizky (2018) and burnout was measured using the Maslach Burnout Inventory – General Survey (Schaufeli et al., 1996) which was adapted by Maldini (2018). The results of this study indicate that trait mindfulness has negative relationship with burnout, and there is a negative relationship between trait mindfulness and burnout dimensions. Thus, digital workers and the company can consider increasing trait mindfulness as a method for avoiding burnout, and making trait mindfulness as one of the competencies for the selection process of new workers.