

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *BURNOUT* PADA PERAWAT RAWAT INAP RUMAH SAKIT JIWA DAERAH (RSJD) Dr AMINO GONDOHUTOMO SEMARANG

Dwi Pangestika Rahayu, Nailul Fauziah

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

ayudpr94@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr Amino Gondohutomo Semarang. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 145 perawat dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 65 perawat yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu skala *burnout* dan skala regulasi emosi. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,819 dengan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *burnout*. Regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 67% terhadap *burnout*, sisanya sebesar 33% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata kunci: *burnout*, regulasi emosi, perawat

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between emotional regulation and burnout on nurses in Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr Amino Gondohutomo Semarang. The population in this research were 145 nurses with 65 research samples was chosen using cluster sampling technique. The method used to collect data is consisted of two psychological scales, that are burnout scale and emotional regulation scale. Simple Linier Regression Analyze is used to analyze the collected data. The analyzed data show that correlation coefficient (r_{xy}) is -0,819 with correlation significancy $p = 0,000$ ($p < 0,05$), it shows that there is a significant negative relationship between emotional regulation with burnout among nurses. The increasing level of effective emotional regulation, means decreasing level of burnout. emotional regulation contribute 67% to burnout, with 33% from another factor that is not measured in this research.

Keywords: *burnout*, emotional regulation, nurses

PENDAHULUAN

Perawat sebagai tenaga profesional berdasarkan ilmu dan praktik yang dimilikinya harus memiliki kemampuan, tanggung jawab dan kewenangan dalam mengasuh dan merawat orang lain yang mengalami masalah kesehatan. Perawat diharuskan untuk menjaga dan mempertahankan kondisi terbaik terhadap kesehatan yang menimpa pasien. Perawat juga dapat terlibat dalam riset medis dan perawatan serta menjalankan beragam fungsi non-klinis yang diperlukan untuk perawatan kesehatan. Sebagai salah satu staf medis di rumah sakit, perawat bekerja selama 24 jam perhari memberikan pelayanan medis dan memonitor kesehatan pasien secara terus menerus selama 7 hari perminggu (WHO, 2015).

Survei yang dilakukan pada tahun 2007 oleh *Drug Use and Health* (dalam Agustina, 2015), ditemukan bahwa 10,8 % perawat (berusia 18 hingga 64 tahun) mengalami depresi. Angka penderita depresi pada individu yang menjalani profesi perawat sangat tinggi dibandingkan pada bidang pekerjaan lain. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi sebagai seorang perawat.

Asuhan keperawatan di rumah sakit jiwa dilakukan oleh perawat kesehatan jiwa. Penelitian ini dilakukan di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Berdasarkan hasil wawancara pada perawat, pada saat memberikan asuhan keperawatan jiwa ini terdapat pasien akut yang membutuhkan *total care*. Hal ini menjadikan beban kerja perawat RSJ lebih berat dikarenakan pasien akut terkadang dapat gelisah, marah, lari, dan berteriak. Tindakan agresif dari pasien gangguan jiwa tersebut lama-kelamaan dapat mengakibatkan perawat rentan mengalami stres. Stres tersebut dapat menyebabkan kinerja menjadi buruk dan secara tidak langsung berpengaruh terhadap organisasi dimana individu bekerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aji dan Ambarini (2014), ditemukan fakta bahwa perawat memang mengalami stres ketika harus berhadapan dengan perilaku agresi dari pasien gangguan mental.

Mendukung pernyataan di atas, Tomey dkk (dalam Salgado, 2009) menyatakan banyak sumber literatur yang menerangkan rumah sakit sebagai salah satu lingkungan kerja yang paling menegangkan dan para pekerja profesional terutama perawat lebih rentan terhadap stres. Fakta ini menunjukkan banyaknya stres yang terkait dengan profesi ini. Fenomena-fenomena yang terjadi pada perawat di atas merupakan fenomena stres kerja pada perawat. Setiap individu yang mengalami stres akan melakukan cara untuk menurunkan stres yang dimilikinya, akan tetapi tidak semua individu dapat mengatasi stres dengan baik sehingga stres yang terjadi secara terus-menerus akan mengakibatkan dampak jangka panjang. Hal tersebut menyebabkan munculnya suatu kejenuhan kerja atau biasa dikenal dengan istilah *burnout*. Dubrin (2005) menyatakan salah satu masalah utama dari stres yang berkepanjangan adalah dapat menyebabkan *burnout*, yaitu suatu kondisi kelelahan emosional, mental dan fisik dalam respon terhadap stresor jangka panjang. Ema (2004) dalam penelitiannya menyatakan bahwa resiko *burnout* dapat terjadi pada bidang pelayanan sosial.

Pekerja yang mengalami *burnout* dapat dilihat dari tanda-tanda seperti kelelahan, mudah marah, tidak efektif dalam bekerja, dan mengabaikan diri sendiri maupun orang lain (Salgado, 2009). Emosi/afektivitas negatif yang terdapat pada individu merupakan salah satu faktor terjadinya *burnout*. Safaria dan Saputra (2009) menyatakan ketika individu mengalami emosi negatif maka dampak yang dapat dirasakan adalah negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.

Ivancevich, Konopaske, dan Matteson (2007) mengungkapkan istilah kepribadian merujuk pada serangkaian karakteristik, temperamen, dan kecenderungan yang relatif stabil, yang membentuk kemiripan dan perbedaan dalam perilaku orang. Jumlah aspek kepribadian yang dapat berperan sebagai moderator stres cukup besar, salah satunya adalah *big five model*. *Emotional stability* merupakan dimensi yang paling jelas berhubungan dengan stres. Kecemasan, depresi, kemarahan, dan rasa malu merupakan karakteristik dari stabilitas emosional yang rendah. Individu dengan stabilitas emosional yang rendah lebih mungkin untuk mengalami stres yang berhubungan dengan pekerjaan.

Emosi-emosi negatif di atas tersebut harus dapat diatasi oleh perawat agar dapat bertahan dengan kondisi pekerjaannya. Untuk itu individu memerlukan sistem pengaturan emosi yang baik. Sistem pengaturan emosi dapat mengolah emosi negatif menjadi emosi positif sehingga perilaku yang muncul tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Sistem pengaturan emosi ini disebut dengan regulasi emosi. Gross (2007) menyatakan seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Putri (2013) mengenai hubungan regulasi emosi dan perilaku prososial pada perawat. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi khususnya perawat, akan mengatur perasaan dan emosi mereka dengan baik agar sesuai dengan aturan tampilan organisasi dalam kondisi yang menguntungkan dirinya, karena yang paling penting adalah memberikan pertolongan dan pelayanan terbaik untuk kesembuhan pasien sehingga dapat memaksimalkan penilaian positif terhadap kualitas layanan. Hal ini menyebabkan seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan melakukan pelayanan yang optimal.

Melalui regulasi emosi, perawat akan mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya secara baik, tidak mudah frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Individu yang mampu memahami emosi apa yang sedang mereka alami dan rasakan akan lebih mampu mengelola emosinya secara positif. Sebaliknya, individu yang kesulitan memahami emosi apa yang sedang berkejolak dalam perasaannya menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Individu menjadi bingung dan bimbang akan makna dari suasana emosi yang sedang mereka rasakan (Safaria dan Saputra, 2009).

Kemampuan dalam meregulasi emosi selayaknya dimiliki seorang perawat, karena bidang pekerjaan perawat selalu berhubungan dengan orang lain, mengutamakan kepentingan dan kesejahteraan orang lain. Perawat yang mampu mempersepsi kondisi lingkungan kerja yang baik dapat menjadikan kinerja karyawan meningkat. Donoso, Demerouti, Hernandez, Moreno-Jimenez dan Cobo (2015) dalam penelitiannya menunjukkan perawat dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi memiliki motivasi yang lebih tinggi di tempat kerja dan kesejahteraan saat mereka harus menghadapi tuntutan emosional yang tinggi di tempat kerja. Tuntutan emosional ini juga dapat memberikan sisi positif yang dapat membangun hubungan kesejahteraan antara perawat dan pasien. Tuntutan emosi tidak akan menghambat kinerja perawat ketika perawat memiliki kemampuan untuk mengelola emosi. Perawat dengan kemampuan regulasi emosi tinggi memiliki rasa kontrol dan kepercayaan diri dalam konteks emosional, oleh karena itu memiliki motivasi tinggi dan kesejahteraan dalam pribadinya sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan dalam bekerja.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas menunjukkan bahwa perawat sangat rentan terhadap stres yang mengakibatkan munculnya perilaku negatif pada perawat saat bekerja. Stres tersebut dapat terjadi karena adanya emosi negatif akibat tuntutan pekerjaan dan lain-lain di rumah sakit. Hal ini menyebabkan individu mudah kehilangan kendali, mudah meluapkan ekspresi emosi secara meledak-ledak sehingga tidak efektif dalam menjalankan aktivitas yang akhirnya menyebabkan *burnout*.

Ketegangan emosi tersebut harus dapat diatasi, untuk itu individu memerlukan sistem regulasi emosi yang baik untuk dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Dengan mempertimbangkan permasalahan yang dialami perawat maka peneliti tertarik untuk mengkaji kemampuan regulasi emosi yang dimiliki perawat RSJ terutama dengan hubungannya terhadap *burnout* kerja.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah perawat rawat inap RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang yang berjumlah 145 perawat dan sampel penelitian sebanyak 65 perawat yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah perawat inap tetap di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Burnout* (33 aitem, $\alpha=0,913$) yang disusun berdasarkan aspek dari Greenberg dan Baron (2003), antara lain kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental,

dan penurunan pencapaian prestasi diri. Skala Regulasi Emosi (27 aitem, $\alpha=0,898$) disusun berdasarkan aspek dari Thompson (dalam Gross, 2007), antara lain memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Analisis regresi sederhana digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa variabel *burnout* dan regulasi emosi memiliki data yang terdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 1,125 dengan signifikansi $p = 0,159$ ($p>0,05$) untuk skala *burnout* dan nilai sebesar 1,103 dengan signifikansi $p = 0,175$ ($p>0,05$) untuk skala regulasi emosi.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Probabilitas (p)
<i>Burnout</i>	1,125	0,159
Regulasi Emosi	1,103	0,175

Berdasarkan hasil uji linieritas, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang linier antara regulasi emosi terhadap *burnout* dengan nilai $F= 128,170$ dan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$).

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	Probabilitas (p)
128,170	0,000	$p<0,05$

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, didapatkan hasil berupa koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,819$

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Sig
Regulasi emosi dengan <i>burnout</i>	-0,819	0,000

Nilai signifikansi dan nilai negatif pada koefisien korelasi memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout*. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *burnout*. sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *burnout*. hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang dapat diterima.

Berdasarkan pengelolaan data yang dilakukan oleh peneliti dalam kategorisasi terhadap regulasi emosi, dari 65 perawat rawat inap yang dijadikan subjek penelitian terdapat 20% perawat dalam kategori memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi, dan 73,8% perawat berada dalam kategori memiliki regulasi emosi yang tinggi, dan sisanya 6,2% perawat berada pada regulasi emosi sedang. Data tersebut menandakan bahwa mayoritas perawat inap di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Blanchard-Field dan Iron (dalam Papalia, Sterns, Feldman, dan Camp, 2007) menyatakan bertambahnya usia menjadikan individu lebih mampu mengontrol emosi dalam situasi yang dibutuhkan. Hal ini sejalan pula dengan pendapat dari Pieter, Janiwarti dan Saragih (2011) bahwa orang dewasa mampu membina hubungan emosional, seperti tidak mudah kecewa atau marah ketika orang lain tidak sependapat dengan dirinya, pengendalian emosi lebih tenang. Selain itu, Motto dari RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang salah satunya adalah adanya kebersamaan. Kebersamaan dapat berarti adanya rasa kekeluargaan untuk bersama-sama mencapai tujuan. Rasa kebersamaan yaitu saling mendukung satu sama lain. Sesuai dengan standar kegiatan di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang yang melakukan musyawarah bersama untuk memberikan solusi bersama atas masalah yang dihadapi oleh perawat. Berdasarkan wawancara dengan kepala bidang keperawatan juga menyatakan apabila perawat memiliki masalah pribadi maka dapat saling menceritakan atau curhat kepada kepala ruang atau bisa langsung padanya. Hal-hal positif ini merupakan dukungan bagi perawat yang dapat meningkatkan regulasi emosinya. Gross (2007) menyatakan lingkungan sosial sebagai salah satu faktor dari regulasi emosi individu.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan peneliti dalam kategorisasi *burnout*, dari 65 perawat rawat inap yang dijadikan subjek penelitian terdapat 70,8% perawat dalam kategori rendah, 23,1% perawat dalam kategori sangat rendah dan sisanya 6,2% berada dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas perawat RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang memiliki *burnout* yang rendah.

Perawat dalam penelitian ini merupakan perawat rawat inap yang berkomunikasi langsung dengan pasien, selain itu diperlukan juga komunikasi yang baik antar sesama perawat. Budaya kerja yang diterapkan oleh RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang adalah komunikatif. Hal ini didukung dengan diadakannya pelatihan komunikasi pada perawat yang diselenggarakan oleh rumah sakit untuk meningkatkan kemampuan komunikasi efektif sesama perawat dan komunikasi dengan pasien dan keluarga. Komunikasi yang baik dapat menurunkan *burnout*, Widyakusumastuti dan Fauziah (2016) menyatakan adanya pengaruh komunikasi interpersonal terhadap *burnout* dimana semakin tinggi efektifitas komunikasi interpersonal maka semakin rendah *burnout*.

Usia menjadi salah satu prediktor dalam terjadinya *burnout*. Lachman (dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) usia dewasa paruh baya mungkin diberi perlengkapan yang lebih baik untuk menanggulangi stres daripada individu dengan kelompok usia lain. Mereka memiliki kesadaran lebih baik mengenai apa yang dapat mereka lakukan untuk mengubah keadaan stres tinggi dan mungkin lebih baik dalam menerima apa yang tidak bisa diubah. Mereka juga telah belajar berbagai strategi yang lebih efektif untuk menghindari atau meminimalkan stres.

Selain itu RSJD Dr Amino juga memiliki standar pekerja operasional rotasi yang dilakukan 3 sampai maksimal 5 tahun sekali dari ruangan akut/gaduh gelisah untuk menghindari stres kerja perawat akibat beban kerja yang besar. Dubrin (2009) menyatakan beban kerja yang banyak merupakan salah satu dari faktor terjadinya *burnout*.

Kegiatan rekreasi atau *outbond* yang rutin dilakukan oleh pihak RSJD Dr Amino Gondohutomo juga dapat mengurangi stres yang dapat memunculkan *burnout*. Hal ini didukung dengan pendapat dari Pieter, Janiwarti, dan Saragih (2011) yang menyatakan rekreasi merupakan kegiatan yang memberikan kesegaran, mengembalikan kekuatan atau kesegaran rohani setelah dia lelah bekerja atau mengalami keresahan batin. Rekreasi merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan.

Penelitian dari Tawale, Budi dan Nurcholis (2011), tinggi rendahnya *burnout* dipengaruhi oleh adanya motivasi kerja perawat, apabila motivasi kerja perawat tinggi maka *burnout* akan semakin rendah. Motivasi perawat dapat ditumbuhkan dengan kemampuan modifikasi emosi. Modifikasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu untuk memotivasi dirinya sendiri terutama ketika individu dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu untuk bertahan dalam masalah yang dihadapi, mampu terus berjuang menghadapi hambatan dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan (Thompson, dalam Gross, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *burnout*, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *burnout* yang dimiliki perawat rawat inap RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Pernyataan ini dapat berarti bahwa hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti dapat diterima. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *burnout* adalah sebesar 67%, dan sisanya 33% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2015). Enam jenis pekerjaan ini sebabkan pegawai depresi. Diunduh dari <http://www.tribunnews.com/lifestyle/2015/01/27/enam-jenis-pekerjaan-ini-sebabkan-pegawai-depresi>.
- Aji, A. B., & Ambarini, T. K. (2014). Coping stress perawat dalam menghadapi agresi pasien di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Jurnal Psikologi dan Organisasi*, 3(1), 54-58.
- Donoso, L.M.B, Demerouti, E., Hernandez, E.G, Moreno-Jimenez, B., & Cobo, I.C. (2015). Positive benefits of caring on nurses motivation and well being: A diary study about the role of emotional regulation abilities at work. *International Journal of Nursing Studies*, 52(4), 804-816.
- Dubrin, A. J. (2009), *Human relations: interpersonal job-oriented skills*. Tenth Edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Greenberg, J., & Baron, R. A. (2003). *Behavior in Organization, Understanding and managing the human side of work, 8th edition*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Publication.
- Ivancevich, J. M., & Konopaske, R., & Matteson, M.T. (2007). *Perilaku dan manajemen organisasi jilid I*. Edisi ketujuh. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: Perkembangan manusia*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007). *Adult development and aging*. New York: McGraw-Hill.

- Pieter, H. Z., Janiwarti, B., & Saragih, M. (2011). Pengantar psikopatologi untuk keperawatan. Jakarta: Kencana.
- Putri, D. W. L. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1-15.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Salgado, A. B. (2009). *Psychology for nurses*. Malaysia: McGraw-Hill.
- Tawale, E. N., Budi, W., & Nurcholis, G. (2011). Hubungan antara motivasi kerja perawat dengan kecenderungan mengalami *burnout* pada perawat di RSUD Serui – Papua. *INSAN*, 13(2), 74-84.
- Widyakusumastuti, R., & Fauziah, N. (2016). Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *burnoout* pada perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) kota Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 553-557.
- World Health Organizational. (2016). *Hospital article*. Diunduh dari <http://www.who.int/topics/hospitals/en/>.