

HUBUNGAN ANTARA *BURNOUT* DENGAN *SELF EFFICACY* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PROF. DR MARGONO SOEKARJO PURWOKERTO

Priyatin Sulistyowati¹

¹Akademi Keperawatan Yakpermas, Banyumas

ABSTRACT

Burnout is the condition in which the person has the physical, mental and emotional tiredness, it happens because of the stress in a long time / term. It also requires the activity of the high emotion. Burnout can be minimized by high self efficacy of the related person.

Dealing with the health service especially in the hospital, nurse is the most potential person who deals with burnout among the other health services. The nurse has the burnout because she / he contact with the patients during 24 hours. It is the longest period in his / her job. Burnout can decrease the ability of the nurse in his / her work, for instances he / she has no spirit in his / her activity, She / he can be disturbed her / his emotion easily.

The purpose of this research is to know the relationship between self efficacy with the degree of burnout faced by the nurse in the hospitalized care room of Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. The whole samples are 100 nurses who work in 12 hospitalized care rooms (N = 100)

The result of this research shows that the variable of self efficacy is that empirical mean ($x = 78,63$) in bigger than hypothetical mean ($x = 67,5$). This case shows that the self efficacy of the nurse in executing the care in the hospital tends increasing in high degree. The variable of empirical mean of the burnout is $x = 60,56$, and hypothetical mean is $x = 75$. It means that the low relative subject has the burnout in executing the work

Keywords: Burnout, self efficacy, nurse

PENDAHULUAN

Pada organisasi dalam hal ini rumah sakit, menyadari pentingnya pelayanan terhadap pasien yang bertumpu pada perkembangan teknologi dan sumber daya manusia. Pelayanan terhadap pasien membutuhkan pelayan profesional agar pelayanan yang diberikan lebih bermutu. Sekitar 60% pegawai rumah sakit adalah perawat. Secara teknis tugas perawat lebih memakan waktu karena harus mengawasi perkembangan pasien secara intensif dalam 24 jam. Dengan demikian peranan perawat semakin jauh terlibat dalam proses penyembuhan pasien

dan kepuasan pelayanan terhadap pasiennya. Apabila perawat tidak mampu menghadapi tuntutan – tuntutan dilingkungan kerjanya, maka akan muncul kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya akan muncul *burnout* pada perawat.

Burnout yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi karena stres yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. Efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi

terhadap kerja, sinisme, timbulnya sikap negatif, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal dan *self esteem* rendah (Mc Ghee dalam Irawati, 2002). *Burnout* pada pekerja pelayanan kemanusiaan dalam hal ini perawat lebih sering dikaitkan dengan perasaan lelah secara fisik dan psikis. *Burnout* terjadi akibat berubahnya kondisi psikologis pemberi layanan seperti perawat akibat reaksi kerja yang tidak menguntungkan. Wujud dari perubahan tersebut berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional dan kelelahan mental (*mental exhaustion*) karena bekerja dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional (Sujipto, 2001).

Burnout yang terjadi karena stres kerja yang berkepanjangan merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari oleh perawat dalam menjalankan tugasnya melayani pasien – pasien di rumah sakit karena *burnout* merupakan resiko pekerjaan bagi setiap orang yang bekerja pada pelayanan kesehatan seperti perawat. Menurut sarafino (1992) proses kognitif merupakan proses mental dalam menilai stresor atau sumber stres serta kemampuan menilai dirinya untuk mengatasi stres. Salah satu cara yang dapat dilakukan individu dalam proses kognitif untuk menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi stres adalah dengan *self efficacy*. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Schaufeli dan Buunk (1996), ada beberapa variabel individu yang dapat mempengaruhi hubungan antara tekanan dan ketegangan yang dialami individu, salah satu variabel itu adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan bagian dari konsep diri (*self concept*). *Self efficacy* adalah penilaian individu mengenai kemampuan dirinya untuk

melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. *Self efficacy* bersifat subyektif karena menekankan pada keyakinan individu yang merupakan persepsinya terhadap kemampuan yang dimiliki dimana penilaian *self efficacy* tidak bisa digeneralisasikan pada setiap situasi. *Self efficacy* pada kehidupan sehari – hari akan tampak pada tindakan yang akan dipilih. Jika dihadapkan pada situasi tertentu serta dalam pola pikir dan reaksi emosional yang dimunculkan.

Bandura (1986) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi , pada saat menghadapi situasi yang menekan akan berusaha lebih keras dan bertahan lama serta akan lebih aktif dalam berusaha daripada orang yang mempunyai *self efficacy* rendah, dan akan lebih berani menetapkan target atau tujuan yang akan dicapai. Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha melakukan tugas atau tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dan berusaha beradaptasi dengan berbagai rintangan – rintangan dalam pekerjaan mereka termasuk *burnout* yang dialaminya. Begitu juga seorang perawat yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mampu mengatasi *burnout* yang dialaminya karena adanya tuntutan – tuntutan dalam pekerjaan mereka. Seorang perawat yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki tingkat *burnout* yang rendah.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan *self efficacy* membantu individu mengendalikan situasi menekan yang dihadapinya secara lebih efektif sehingga performasinya meningkat. Penelitian – penelitian tersebut antara lain penelitian yang dilakukan oleh Eden dan Aviram (1993) bahwa *self*

efficacy berhasil meningkatkan jumlah penganggur memperoleh pekerjaan melalui pelatihan *self efficacy*. Penelitian Jex dan Bliese (1999) bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan stres kerja dimana *self efficacy* dapat mengurangi stres kerja yang dialami para pekerja. Berdasarkan latar belakang ini, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan tingkat *burnout* pada perawat di ruang rawat inap Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah perawat di ruang rawat inap RSUD Prof. Dr. Margono

HASIL DAN BAHASAN

Seluruh subyek dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan D III Keperawatan, sudah bekerja di RS Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto minimal

Soekarjo Purwokerto. Sampel yang diambil secara quota sebanyak 100 responden. Kuesioner yang digunakan dilakukan uji validitas dengan korelasi product Moment, Sedangkan Uji Reabilitas dengan *alpha cronbach*. Angket tingkat *burnout* valid dengan nilai r berkisar $r = 0,0499-0,611$ dan setelah dilakukan seleksi aitem koefisiennya berkisar antara 0,2834 sampai 0,5946. Angket *self efficacy* sebelum seleksi aitem 0,0430 sampai 0,7063 dan setelah dilakukan seleksi aitem koefisiennya berkisar antara 0,3316 sampai 0,7411. Uji reabilitas angket tingkat *burnout* diperoleh koefisien reabilitas sebesar 0,8765 dan Angket *self efficacy* sebesar 0,9240.

1 tahun. Jumlah populasi penelitian 100, subyek dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin wanita, dimana jumlah subyek pria sebanyak 8 orang dan sisanya 92 orang wanita.

Tabel 1. Jumlah subyek berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
21 – 30	33	33%
31 – 40	39	39%
41 – 50	22	22%
51 – 60	6	6%
Total	100	100%

Tabel 2. Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	x-min	x-max	Mean	SD	x-min	x-max	Mean	SD
Self efficacy	27	108	67,5	13,5	38	105	78,63	8,86
Burnout	30	120	75	15	33	93	60,56	9,69

Hasil perhitungan skor empirik menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* diperoleh skor empirik sebesar $x = 78,63$

yang lebih besar dari mean hipotetik yaitu $x = 67,5$. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* perawat dalam melaksanakan

tugas – tugas pelayanan medis di rumah sakit cenderung tinggi. Mean empirik variabel *burnout* sebesar $x = 60,56$ sedangkan mean hipotetik sebesar $x = 75$. Hal ini berarti subyek relatif rendah mengalami *burnout* dalam melakukan pekerjaan.

Tinggi rendahnya *self efficacy* perawat dan tingkat *burnout* dapat

diketahui pengkategorisasian skor total yang diperoleh subyek pada angket *self efficacy* dan tingkat *burnout*. Dasar pembuatan kategorisasi adalah asumsi bahwa skor subjek terdistribusi secara normal. Kategorisasi dibagi menjadi lima bagian.

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel *Self Efficacy*

Variabel	Rentang Nilai	Katagori	Frekuensi	Persentasi
Self Efficacy	$X < 47,25$	Sangat Rendah	1	1
	$47,25 < x < 60,75$	Rendah	2	2
	$60,75 < x < 74,25$	Sedang	19	19
	$74,25 < x < 87,75$	Tinggi	62	62
	$X > 87,75$	Sangat Tinggi	16	16

Berdasarkan kategorisasi dalam tabel diatas, 62 subyek (62%) berada dalam katagori *self efficacy* tinggi, 19 subyek (19 %) berada dalam *self efficacy* sedang, 16 subyek (16%) berada dalam

self efficacy sangat tinggi, 2 subyek (2%)berada dalam katogori *self efficacy* rendah dan 1 subyek (1%) berada dalam katagori *self efficacy* sangat rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Data Variabel Tingkat *Burnout*

Variabel	Rentang Nilai	Katagori	Frekuensi	Persentasi
Burnout	$X < 52,5$	Sangat Rendah	17	17
	$52,5 < x < 67,5$	Rendah	71	71
	$67,5 < x < 82,5$	Sedang	9	9
	$82,5 < x < 97,5$	Tinggi	3	3
	$X > 97,5$	Sangat Tinggi	0	0

Berdasarkan kategorisasi dalam tabel diatas, 71 subyek (71%) berada dalam katagori tingkat *burnout* rendah, 17 subyek (17 %) berada dalam katagori sangat rendah, 9 subyek (9%) berada dalam tingkat *burnout* sedang, 3 subyek (3%)berada dalam katogori tingkat *burnout* tinggi dan tidak ada subjek (0%) berada dalam katagori tingkat *burnout* sangat tinggi.

Hasil korelasi *Product Moment* antara variabel *Burnout* dengan *Self Efficacy* menunjukkan adanya hubungan negative sebesar $r = -0,832$ dengan $p = 0,0000$ ($p < 0,01$) sehingga dinyatakan hubungan yang bermakna secara signifikan. *Self efficacy* yang dimiliki perawat pada keadaan menekan di lingkungan kerjanya menunjukkan besarnya keyakinan individu tentang

kemampuannya melakukan sesuatu untuk mengendalikan atau mengatasi keadaan yang dihadapi tersebut. Perawat yang memiliki *self efficacy* tinggi akan lebih aktif berusaha dibanding orang yang *self efficacy*nya rendah.

Walston, dkk (dalam Taylor, 1995) menyatakan bahwa persepsi kontrol sebagai keyakinan seseorang bahwa ia dapat mengatur pikiran dan perilakunya mempengaruhi lingkungannya, serta dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Self efficacy merupakan salah satu faktor yang memprediksi bentuk dari adaptasi terhadap beban emosi dari pekerjaan (Bandura, 1997). *Self efficacy* yang dimiliki individu dikaitkan dengan strategi mengatasi *burnout* yang dihadapi. Perawat dengan *self efficacy* tinggi cenderung menggunakan strategi *problem focusing coping* sedangkan perawat dengan *self efficacy* rendah akan cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping*. Perawat yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha mencari jalan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya untuk memperbaiki situasi kerja di rumah sakit. Sedangkan perawat yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menggunakan *emotion focusing coping* dalam menghadapi *burnout* yang dialaminya sehingga mereka cenderung hanya mengatasi emosi yang timbul pada saat menghadapi masalah di rumah sakit. Dengan demikian peran *coping behavior* mempengaruhi hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat *burnout* yang dialami perawat dapat dijelaskan bahwa *coping behavior* yang dilakukan perawat untuk mengatasi *burnout* yang dialami di rumah sakit ditentukan oleh *self efficacy*nya yang merupakan penilaian keyakinan tentang seberapa jauh

kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi situasi yang menekan di rumah sakit.

Mean empirik *self efficacy* sebesar 78,63 lebih besar dari *mean* hipotetiknya yaitu 75. Hal ini berarti secara umum subyek memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dari yang diperkirakan. Berdasarkan kriteria kategori *self efficacy* subyek sebagian besar yaitu 62% berada dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa perawat RS Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto yang menjadi subyek penelitian sebagian besar memiliki *self efficacy* tinggi. Kondisi ini dapat mendukung perawat untuk bekerja sesuai standar yang ditetapkan rumah sakit untuk memberikan kesehatan paripurna yang prima di Jawa Tengah Kawasan Barat Selatan. Secara kongkret standar yang dimaksud berhubungan dengan tujuan umum RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto untuk memberikan pelayanan kesehatan yang spesialisik, profesional dan terjangkau masyarakat sehingga memuaskan banyak pihak terkait. Jika perawat memiliki *self efficacy* tinggi maka perawat akan merasa yakin akan kemampuannya untuk bekerja sebaik – baiknya dalam meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit.

Mean empirik tingkat *burnout* subjek sebesar 60,56 dan lebih kecil dari *mean* hipotetik yaitu 75. Berdasarkan kategori 71% subjek berada dalam kategori tingkat *burnout* rendah. Dapat dikatakan secara umum tingkat *burnout* yang dialami subjek cenderung rendah. Kondisi ini berhubungan dengan *self efficacy* subjek yang tinggi. Kemampuan untuk menghadapi stres kerja atau *burnout* berkaitan dengan keyakinan akan kemampuannya untuk dapat mengontrol

dirinya melakukan strategi pemecahan masalah yang dihadapi ditempat kerja agar dapat mengurangi tingkat *burnout* yang dialami dan meningkatkan kinerja dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien. Selain itu juga tidak dapat dilepaskan dari karakteristik subjek yang sebagian besar wanita. Menurut Farber (dalam Sucipto, 2001) pria lebih rentan terhadap stres dan *burnout* apabila dibandingkan wanita. Hal ini dapat dijelaskan bahwa wanita secara emosional lebih mampu menangani tekanan yang besar. Di samping itu juga dapat dikaitkan usia subjek yang paling banyak berkisar 31 – 40 tahun dengan masa kerja paling banyak berkisar 10 tahun dapat dikatakan subjek sudah memiliki pengalaman kerja dan sudah dapat melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya di tempat kerja.

Koefisien determinasi yang diperoleh sebesar $r^2 = 0,692$ menunjukkan sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap tingkat *burnout*. Hal itu berarti tingkat *burnout* berkorelasi dengan *self efficacy* sebesar 69,2%, sedangkan 30,8% berkorelasi dengan faktor lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terhadap 100 responden menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki signifikansi terhadap *burnout* $r = -0,832$ dengan $p = 0,0000$ ($p < 0,01$). Koefisien r yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* perawat, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami perawat. Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *burnout*.

Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi. Mengacu pada nilai koefisien

determinan, yaitu *burnout* perawat dibentuk oleh *self efficacy* yang dimiliki perawat sebesar 69,2% selebihnya 30,8% *burnout* perawat dibentuk oleh variabel lain, Sehingga dimasa datang diharapkan penelitian selanjutnya untuk mengkaji secara lebih rinci mengenai faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1986). *Sosial Foundation of Thought and Action : A Social Cognitif Theori*. Englewood Cliffts:Prentice-Hall
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The Exercise Of Control*. New York : Freeman and Company
- Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi (2001). *Nasib Perawat : Pendidikan Rendah Gaji Rendah*. Diambil dari <http://www.nakerstrans.co>. Id. 1 Februari
- Grehmeyer, A. (2000). *Burnout In Workplace*. Diambil dari <http://www.bhsi.com>. 15 September
- Priharjo. (1997). *Pengantar Etika Keperawatan*. Yogyakarta : Kanisius
- Republika. (2004). *Perawat dituntut profesional* 4 Mei 2004
- Sutjipto (2001). *Apakah anda mengalami Burnout?* Diambil dari <http://www.depdknas>. Co.id 2 April
- Yanto. (2001). *Kemandirian dan Profesionalisme Perawat Dalam Praktek Kepearawatan*. Diambil dari <http://www.pusdiknas>. or. Id 15 September