

HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR INTERNAL DENGAN KEJADIAN KELELAHAN MENTAL (*BURNOUT*) PADA PERAWAT

Siti Kholifah¹, Setyawati Soeharto², Lilik Supriati³

¹Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

^{2,3} Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Jalan Veteran Malang 65145

Email: kholifah71@yahoo.co.id

Abstract : *Patient's condition in Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU) makes nurses doing 24 hours of observation and always presenting themselves in therapeutic context during their interaction with patients. This kind of routine becomes one of a stressor to the nurses and also drives them to burnout state. Burnout is apparently influenced by both of internal and external factors. Internal factors are significant since each of individual assessment toward external factors is mostly depend on the internal factors. The objective of this research is to analyze the correlation between internal factors and nurses burnout in IPCU Dr. Radjiman Wediodiningrat Mental Hospital of Lawang. This study uses analytic observational design with cross-sectional approach. The sample used was 40 of nurses gained by using purposive sampling method. This research found that there was correlation between emotional maturity and burnout (p value = 0,001 and r = -0,500), psychological well-being and burnout (p value = 0.000 and r = -0,601), self adjustment related to psychological well-being and burnout (p value = 0.001 and r = -0,523). Based on the result of linear regression, it could be concluded that the most dominant factor related to burnout was psychological well-being (p value < 0,001 and correlation coefficient = -0.543). This matter was possible to be happened because Dr. Radjiman Wediodiningrat Mental Hospital of Lawang had made various efforts to improve the psychological well-being of the nurses to minimize the incidence of burnout.*

Keywords: *burnout, nurse, psychiatric intensive, internal factors*

Abstrak : Kondisi pasien di *Intensive Psychiatric Care Unit* (IPCU) menuntut perawat untuk melakukan observasi ketat selama 24 jam serta selalu menghadirkan dirinya dalam konteks terapeutik melalui interaksi dengan pasien. Rutinitas tersebut dapat menjadi stressor bagi perawat sehingga mengalami kelelahan mental atau *burnout*. Kelelahan mental dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal menjadi sangat penting karena penilaian individu terhadap faktor eksternal yang dialami sangat bergantung pada faktor internalnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor-faktor internal dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di IPCU RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden berjumlah 40 orang yang didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kematangan emosi dan kejadian kelelahan mental (p value = 0,001 dan r = -0,500), antara kesejahteraan psikologis dan kejadian kelelahan mental (p value = 0.000 dan r = -0,601), serta antara penyesuaian diri dan kejadian kelelahan mental (p value = 0.001 dan r = -0,523). Berdasarkan hasil uji regresi linier disimpulkan bahwa faktor yang paling berhubungan dengan kelelahan mental adalah kesejahteraan psikologis (p value < 0,001 dan koefisien korelasi = -0.543). Hal ini dimungkinkan karena RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat sehingga meminimalisasi kejadian kelelahan mental.

Kata kunci: kelelahan mental, perawat, intensif psikiatri, faktor interna

PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan utama di rumah sakit yang menjadi garis terdepan dan memiliki peranan penting dalam pelayanan kesehatan kepada pasien. Pasien yang

datang di *Intensive Psychiatric Care Unit* (IPCU) umumnya menunjukkan berbagai gejala masalah perilaku, seperti perilaku kekerasan, kecenderungan mencederai orang lain, agitasi, dan percobaan bunuh

diri. Kondisi pasien yang demikian menuntut perawat untuk melakukan observasi ketat selama 24 jam (Winkler, *et al.*, 2010) serta selalu menghadirkan dirinya dalam konteks terapeutik melalui interaksi dengan pasien (Stuart & Laraia, 2013). Rutinitas tersebut dapat menjadi stressor bagi perawat sehingga mengalami kelelahan mental atau *burnout* (Wang, *et al.*, 2014; Yang, Meredith & Khan, 2015).

Perawat yang bekerja di bagian psikiatrik memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kelelahan mental (Chakraborty, Chatterjee, & Chaudhury, 2012). Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa angka kejadian perawat jiwa mengalami kelelahan mental lebih tinggi dibandingkan perawat dari bagian yang lain (Madathil, Heck & Schulberg, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fuente *et al* (2014), prevalensi terjadinya kelelahan mental pada perawat jiwa di Spanyol cukup tinggi dimana sepertiga dari total responden mengalami kelelahan mental dengan rata-rata 25% pada dimensi kelelahan emosi, 30% pada dimensi depersonalisasi, dan 45% pada dimensi prestasi diri. Hasil yang sama ditunjukkan dalam penelitian Acker (2012) terhadap 460 perawat jiwa di Amerika Serikat bahwa 56% di antaranya mengalami kelelahan emosi, dan 73% mengalami stres pada level sedang.

Kelelahan mental dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah faktor yang ada dalam diri perawat sendiri, seperti kematangan emosi, kesejahteraan psikologis, dan penyesuaian diri. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan kerja, seperti beban kerja dan pengaturan *shift*. Berdasarkan beberapa penelitian, faktor eksternal terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan mental (Fuente, *et al.*, 2014; Vargas, *et al.*, 2013; Bogaert, *et al.*, 2013). Namun sangat penting untuk mengetahui faktor internal karena penilaian individu terhadap faktor eksternal yang dialami sangat bergantung pada bagaimana faktor internalnya.

Dengan kata lain, sangat penting mengetahui mengapa seseorang lebih rentan mengalami kelelahan mental dibandingkan orang lain (Madathil, Heck & Schulberg, 2014). Hal ini sesuai dengan penelitian Hsieh dan Wang (2012) yang menunjukkan hasil bahwa faktor internal memiliki signifikansi yang lebih tinggi daripada faktor eksternal dalam menentukan resiko seseorang untuk mengalami kelelahan mental.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Ruang ICU Camar RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang Kabupaten Malang, alasan utama pasien dirawat di ruangan ini adalah memiliki indikasi perilaku kekerasan, kecenderungan mencederai orang lain, agitasi, dan percobaan bunuh diri. Kondisi pasien yang demikian menjadikan perawat memiliki beban yang lebih berat dibandingkan dengan perawat di ruang perawatan yang lain. Perawat dituntut terlibat secara aktif dalam melakukan penanganan pasien dengan kondisi krisis meliputi tindakan pengendalian (*restrain*), pemberian obat dan pemberian psikoterapi. Hasil wawancara dengan 3 orang perawat di ruangan tersebut menunjukkan bahwa 2 dari 3 perawat terkadang merasa takut dan tidak mampu menangani pasien apabila pasien dalam kondisi sangat tidak stabil. Selain itu, perawat juga terkadang merasa lelah dan tidak *mood* apabila jumlah pasien yang ditangani cukup banyak. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan faktor-faktor internal dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di ICU RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden berjumlah 40 orang yang didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotional Maturity Scale (EMS)* untuk

mengukur kematangan emosi, *Ryff Scale of Psychological Well-Being* untuk mengukur kesejahteraan psikologis, *Global Adjustment Scale (GAS)* untuk mengukur penyesuaian diri, dan *Maslach Burnout Inventory (MBI)* untuk mengukur kelelahan mental (*burnout*).

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan factor kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis terhadap kejadian kelelahan mental, serta uji *Pearson* untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan kejadian kelelahan mental. Sedangkan analisis multivariate menggunakan regresi linier untuk mengetahui faktor yang paling berhubungan dengan kejadian kelelahan mental.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia dan lama kerja didapatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 38,38 tahun yang termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Sedangkan rata-rata lama kerja responden adalah 3,43 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Faktor Intenal

	n	Median	Min-Max	Mean	SD
Kematangan Emosi	40	156	142-178	155.03	9.580
Kesejahteraan Psikologis	40	49.50	36-58	48.65	7.195
Penyesuaian Diri	40	73	61-86	73	7.186

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata kematangan emosi responden adalah 155,03 yang termasuk dalam kategori kematangan emosi tinggi. Rata-rata kesejahteraan psikologis

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan JenisKelamin, Status Perkawinan dan Tingkat Pendidikan

No	Karakteristik	N	%
1	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	27	67.5 %
	b. Perempuan	13	32.5 %
2	Status Perkawinan		
	a. Kawin	38	95 %
	b. Belum Kawin	2	5 %
3	Tingkat Pendidikan		
	a. SPK	2	5 %
	b. Diploma III	23	57.5 %
	c. Diploma IV	4	10 %
	d. Sarjana	11	27.5 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (67,5%), memiliki status telah kawin sebanyak 38 orang (95%), dan memiliki tingkat pendidikan Diploma III Keperawatan sebanyak 23 orang (57,5%).

responden adalah 48,65 yang termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis tinggi. Rata-rata penyesuaian diri responden adalah 73 yang termasuk dalam kategori penyesuaian diri baik.

Tabel 3. Karakteristik Kelelahan Mental (Burnout)

	n	Median	Mini-Max	Mean	SD
Kejadian Kelelahan Mental	40	40	33-45	39.58	2.352

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa rata-rata kelelahan mental (*burnout*) responden adalah 39,58 yang

termasuk dalam kategori tidak mengalami *burnout*.

Tabel 4. Hubungan Kematangan Emosi dengan Kelelahan Mental (*Burnout*)

		Kelelahan Mental (<i>Burnout</i>)
Kematangan Emosi	r	-0.500
	p	0.001
	n	40

Berdasarkan tabel 4 didapatkan *p value* 0.001 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kematangan emosi dan kelelahan mental (*burnout*) adalah bermakna. Nilai korelasi Spearman sebesar -0,500 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi seseorang maka semakin rendah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami, demikian juga sebaliknya.

Tabel 5. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kelelahan Mental (*Burnout*)

		Kelelahan Mental (<i>Burnout</i>)
Kesejahteraan Psikologis	r	-0.601
	p	<0.001
	n	40

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linier

Langkah	Variabel	Koefisien	Koefisien Korelasi	P value
Langkah 1	Kematangan Emosi	-0.064	-0.261	0.074
	Kesejahteraan Psikologis	-0.179	-0.547	0.003
	Penyesuaian Diri	0.002	0.008	0.968
Langkah 2	Kematangan Emosi	-0.064	-0.259	0.054
	Kesejahteraan Psikologis	-0.178	-0.543	< 0.001

Berdasarkan tabel 7 disimpulkan bahwa variabel yang dapat digunakan untuk memprediksi kelelahan mental (*burnout*) adalah variabel kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis. Dari kedua faktor internal tersebut yang paling kuat hubungannya dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) adalah kesejahteraan psikologis dengan *p value* < 0,001 dan koefisien korelasi -0,543.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan *p-value* 0.000 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kesejahteraan psikologis dan kelelahan mental (*burnout*) adalah bermakna. Nilai korelasi Spearman sebesar -0,601 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat. Hal ini berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang maka semakin rendah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami, demikian juga sebaliknya.

Tabel 6. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kelelahan Mental (*Burnout*)

		Kelelahan Mental (<i>Burnout</i>)
Penyesuaian Diri	r	-0.523
	p	0.001
	n	40

Berdasarkan tabel 6 didapatkan *p value* 0.001 yang menunjukkan bahwa korelasi antara penyesuaian diri dan kelelahan mental (*burnout*) adalah bermakna. Nilai korelasi Pearson sebesar -0,523 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti semakin baik penyesuaian diri seseorang maka semakin rendah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami, demikian juga sebaliknya.

Adapun persamaan regresi yang didapatkan adalah:

$$Y = \text{konstanta} + ax_1 + ax_2$$

$$\text{Kelelahan mental (burnout)} = 58,079 - 0,064 (\text{kematangan emosi}) - 0,178 (\text{kesejahteraan psikologis})$$

Berdasarkan hasil ANOVA didapatkan nilai *p* < 0.05 sehingga persamaan tersebut di atas layak untuk digunakan. Sedangkan berdasarkan

Model Summary didapatkan nilai *adjusted R square* sebesar 45% artinya persamaan yang diperoleh mampu menjelaskan kejadian kelelahan mental (*burnout*) sebesar 45%. Sisanya sebesar 55% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kematangan Emosi dengan Kejadian Kelelahan Mental (*Burnout*)

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan *p value* 0.001 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kematangan emosi dan kejadian kelelahan mental (*burnout*) adalah bermakna. Nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,500 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi seseorang maka semakin rendah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami, demikian juga sebaliknya.

Hasil yang sama didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2010) pada perawat di salah satu rumah sakit swasta di Jawa Timur yang menyatakan bahwa antara kematangan emosi dengan *burnout* memiliki korelasi yang signifikan, dimana kematangan emosi perawat berada pada kategori sedang, demikian juga dengan *burnout* yang dialami. Hubungan antara kematangan emosi dan *burnout* juga didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hanafi dan Yuniasanti (2012) bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antarkematangan emosi dengan *burnout* pada perawat di salah satu rumah sakit swasta di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi kematangan emosi perawat maka *burnout* cenderung rendah dan sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi perawat, maka kecenderungan *burnout* menjadi tinggi.

Orang yang memiliki kematangan emosi dapat menempatkan diri seirama dengan kenyataan-kenyataan yang dihadapi dalam situasi baru. Beberapa ciri

kematangan emosi seseorang antara lain: mampu menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya sesuai dengan keadaan obyektifnya. Hal ini disebabkan, seseorang yang memiliki kematangan emosi dapat berpikir secara lebih baik dan obyektif. Orang itu tidak akan bersifat impulsif, mampu merespon stimulus dengan cara berpikir baik serta sanggup mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenyainya. Seseorang dengan kematangan emosi mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya secara baik pula. Orang tersebut biasanya bersifat sabar, penuh pengertian dan umumnya memiliki toleransi cukup baik, bertanggungjawab, mandiri, tidak mudah mengalami frustrasi serta menghadapi masalah dengan penuh pengertian (Hanafi & Yuniasanti, 2012).

Melalui kematangan emosi, seorang perawat kemungkinan dapat memfokuskan perhatian pada fakta-fakta penting dari masalah yang dihadapi. Hal tersebut akan membentuk kemampuan baik dalam memecahkan masalah, meminimalisir dan menghindarkan diri dari kemungkinan mengalami perasaan cemas, tertekan serta ketidaknyamanan emosional yang berujung *burnout*. Apabila seorang perawat memiliki tingkat kematangan emosi yang semakin tinggi, maka *burnout* akan semakin rendah (Hanafi & Yuniasanti, 2012).

2. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kejadian Kelelahan Mental (*Burnout*)

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan *p value* 0.000 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kesejahteraan psikologis dan kejadian kelelahan mental (*burnout*) adalah bermakna. Nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,601 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat. Hal ini berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang maka semakin rendah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami, demikian juga sebaliknya. Semakin rendah

kesejahteraan psikologis seseorang maka semakin tinggi kelelahan mental (*burnout*) yang dialami.

Kelelahan mental (*burnout*) memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Chakraborty, Chatterjee, dan Chaudhury* (2012) pada perawat jiwa di India didapatkan hasil bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan tidak memiliki riwayat masalah kejiwaan sebelumnya dapat terhindar dari kelelahan mental. Seluruh responden dalam penelitian tersebut tidak memiliki riwayat masalah kejiwaan sebelumnya sehingga tidak ada faktor perancu.

Ryff (1995) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi. Berdasarkan konsep tersebut maka perawat yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi tidak akan menunjukkan tanda-tanda kelelahan mental (*burnout*).

3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kejadian Kelelahan Mental (*Burnout*)

Berdasarkan hasil uji *Pearson* didapatkan *p value* 0.001 yang menunjukkan bahwa korelasi antara penyesuaian diri dan kejadian kelelahan mental (*burnout*) adalah bermakna. Nilai korelasi *Pearson* sebesar -0,523 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti semakin tinggi penyesuaian diri seseorang maka semakin rendah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami, demikian juga sebaliknya.

Hasil yang serupa didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh

Normadiansyah (2010) terhadap perawat di salah satu rumah sakit swasta di Jawa Timur. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dan tingkat konflik kerja perawat. Arah hubungan yang dihasilkan adalah negatif, yang artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri perawat maka kemungkinan konflik kerja yang dialami akan semakin rendah.

Seseorang dikatakan mampu menyesuaikan diri apabila memiliki kemampuan memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya dan tuntutan lingkungannya serta mampu mengatasi hambatan yang dihadapinya. Penyesuaian diri yang positif akan memberikan kepuasan lebih besar bagi kehidupan seseorang dan juga dapat memperlancar fungsi efektivitas psikis yang bermacam-macam seperti belajar, menentukan tujuan hidup, atau juga di dalam penyelesaian masalah.

Hal ini didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh *Hurlock* (2000) bahwa keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri menimbulkan perasaan puas dan menumbuhkan rasa percaya diri. Unsur-unsur pendukung dalam penyesuaian diri antara lain yaitu kemampuan mengatasi tekanan kebutuhan, kemampuan yang layak untuk mengatasi frustrasi dan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang cocok.

4. Faktor yang Paling Berhubungan dengan Kelelahan Mental

Berdasarkan hasil uji regresi linier didapatkan bahwa variabel yang dapat digunakan untuk memprediksi kelelahan mental (*burnout*) adalah variabel kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis. Dari kedua faktor internal tersebut yang paling kuat hubungannya dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) adalah kesejahteraan psikologis dengan *p value* < 0,001 dan koefisien korelasi -0,543. Adapun persamaan regresi yang didapatkan adalah:

Kelelahan mental (*burnout*) = 58,079 – 0,064 (kematangan emosi) – 0,178 (kesejahteraan psikologis)

Berdasarkan hasil ANOVA didapatkan $p\text{ value} < 0.05$ sehingga persamaan tersebut di atas layak untuk digunakan memprediksi kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Selain itu, berdasarkan *Model Summary* didapatkan nilai *adjusted R square* sebesar 45% artinya persamaan yang diperoleh mampu menjelaskan kejadian kelelahan mental (*burnout*) sebesar 45%. Sisanya sebesar 55% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hal ini menjelaskan bahwa faktor internal memiliki kontribusi yang cukup tinggi terhadap kejadian *burnout*.

Kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis memiliki kontribusi terhadap kejadian *burnout* yang dialami oleh perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Hasil ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis merupakan prediktor internal kejadian *burnout* pada perawat (Chakraborty, Chatterjee & Chaudury, 2012). Penelitian yang lain menyebutkan bahwa *burnout* pada perawat berhubungan dengan tingginya gejala psikosomatis, tingginya penggunaan obat-obatan, serta rendahnya kepuasan hidup (Burke, 2010).

Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menerima kondisi dirinya apa adanya, mampu menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, mampu mengatur dirinya sendiri dan mampu memanipulasi lingkungan sesuai dengan nilai-nilai pribadi yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas serta mampu mengembangkan aspek positif dalam dirinya (Lianawati, 2008). Kesejahteraan psikologis kemudian direfleksikan dalam bentuk tercapainya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995) sehingga pada perawat yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi tidak akan ditemukan tanda-tanda kelelahan mental (*burnout*).

Kelelahan mental (*burnout*) dapat diprediksi oleh 55% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain

tersebut dapat berupa faktor internal, misalnya religiusitas, mekanisme koping, dan tipe kepribadian (Vorkapic & Mustapic, 2012; Doolittle, Windish, & Seelig, 2012), atau faktor eksternal, misalnya beban kerja, kepuasan kerja, dan manajemen ruangan (Vargas et al., 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dalam kategori tinggi sehingga kejadian kelelahan mental (*burnout*) yang dialami rendah. Hal ini dimungkinkan karena manajemen rumah sakit telah melakukan berbagai upaya untuk meminimalkan kejadian kelelahan mental (*burnout*), seperti menjamin kesejahteraan perawat, menerapkan prosedur perekrutan dan penempatan perawat, melakukan rotasi dinas ruangan secara berkala, serta melaksanakan program pembinaan diri seperti *capacity buiding* secara bergantian dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang mempunyai rata-rata usia 38,38 tahun dan lama kerja 3,43 tahun, serta terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebesar 67,5%, telah kawin sebesar 95% dan tingkat pendidikan Diploma III Keperawatan sebesar 57,5%.
- 2) Perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang mempunyai rata-rata kematangan emosi tinggi (155,03), kesejahteraan psikologis tinggi (48,65), dan penyesuaian diri baik (73).
- 3) Perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang mempunyai rata-rata kelelahan mental (*burnout*) 39,58 yang termasuk dalam kategori tidak mengalami *burnout*.
- 4) Kematangan emosi berhubungan dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di IPCU RSJ

Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dengan kekuatan korelasi sedang dan arah yang negatif.

- 5) Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dengan kekuatan korelasi kuat dan arah yang negatif.
- 6) Penyesuaian diri berhubungan dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dengan kekuatan korelasi sedang dan arah yang negatif.
- 7) Kesejahteraan psikologis merupakan faktor internal yang memiliki hubungan paling kuat dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat di IPCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disarankan:

DAFTAR PUSTAKA

- Acker, G. M. (2012). Burnout among mental health care providers. *Journal of Social Work*. 12 (5)
- BadanLitbangDepKes RI. (2013). *Risetkesehatandasartahun 2013*. Jakarta:Depkes RI
- Berger, A. (2010). *Happiness at work*. USA: Basil and Spice
- Bogaert, P. V., et al. (2013). The relationship between nurse practice environment, nurse work characteristics, burnout and job outcome and quality of nursing care: A cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*. 50 (1)
- Chakraborty, R., Chatterjee, A., & Chaudhury, S. (2012). Internal predictors of burnout in psychiatric nurses: An Indian study. *Industrial Psychiatry Journal*. 21 (2)
- Doolittle, B.R., Windish, D.M., & Seeling, C.B. (2012). Burnout, coping, and spirituality among internal medicine resident physicians. *Journal of Graduate Medical Education*. 43 (2)
- Fuente, et al. (2014). Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *International Journal of Nursing Studies*. 52 (1)
- Hanafi, M., & Yuniasanti, R. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dan burnout pada perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Insight*. 10 (1)
- Hsieh, Y.H., & Wang, M.L. (2012). The moderating role of personality in HRM: From the influences of job stress on job burnout perspective. *International Management Review*. 12 (1)
- Hurlock, E.B. (2000). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

- Madathil, R., Heck, N. C., & Schuldberg, B. (2014). Burnout in psychiatric nursing: Examining the interplay of autonomy, leadership style and depressive symptoms. *Archives of Psychiatric Nursing*. 28 (1)
- Normadiansyah, A. (2010). *Hubungan antara tingkat penyesuaian diri dengan tingkat konflik kerja pada perawat di RSUD Ibnu Sina Gresik*. Gresik: Universitas MUhammadiyah
- Ryff, C. (1995). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (1)
- Stuart, G.W., & Laraia, M.T. (2013). *Principles and practice of pschyatric nursing*-10th ed. United States of Amerika: Mosby Elsevier.
- Vargas, et al. (2013). Which occupational risk factors are associated with burnout in nursing? A meta analytic studi. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 14 (1)
- Vorkapic, S.T., & Mustapic, J. (2012). Internal and external factors in professional burnout of substance abuse consellors in Croatia. *Ann Ist Super Sanita*. 48 (2)
- Wang, et al. (2014). The relationship among work stress, resourcefulness and depression level in psychiatric nurses. *Archives of Psychiatric Nursing*. 29 (1)
- Winkler, et al. (2010). Intensive care in psychiatry. *European Psychiatry*. (26) 1
- Yang, S., Meredith, P., Khan, A. (2015). Stress and burnout among healthcare professionals working in a mental health setting in Singapore. *Asian Journal of Psychiatry*. 15 (1)