

MEMPREDIKSI BURNOUT DENGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DAN RELIGIOUS COPING

Naera Zhafira Azkiati Z, Agus Abdul Rahman, Irfan Fahmi

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Korespondensi e-mail : agus.abdulrahman@uinsgd.ac.id

ABSTRACT

Burnout is a psychological phenomenon that should be avoided. However, the phenomenon of burnout still often occurs in the world of work, as experienced by nurses in a private hospital in the city of Bandung. This study aims to predict burnout by using psychological capital and religious coping. The participants were 83 nurses in a private hospital in Bandung. Data were collected using the Psychological Capital Questionnaire (PCQ) from Luthans, the RCOPE scale from the Pargament, and the Maslach Burnout Inventory (MBI) from Maslach. The collected data were analyzed using multiple regression analysis with Psychological Capital and Religious Coping as predictor variables and Burnout as criterion variables. The results showed that psychological capital and religious coping simultaneously or individually had a negative effect on burnout. Thus, the high and low levels of burnout experienced by nurses can be partially predicted using the extent of psychological capital and religious coping they have.

Keyword : Burnout, Nurses, Psychological Capital, Religious Coping

ABSTRAK

Burnout pada karyawan merupakan fenomena psikologis yang sebaiknya dihindari. Namun demikian, fenomena burnout tersebut masih seringkali terjadi di dunia kerja, seperti yang dialami oleh para perawat di salah satu rumah sakit swasta di kota Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi burnout dengan menggunakan Psychological Capital dan Religious Coping. Subjek penelitian terdiri dari seluruh perawat yang ada di suatu rumah sakit swasta di kota Bandung, yang berjumlah 83 perawat. Data dikumpulkan dengan menggunakan Psychological Capital Questionnaire (PCQ) dari Luthans, skala RCOPE dari Pargament, dan Maslach Burnout Inventor (MBI) dari Maslach. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda dengan Psychological Capital dan Religious Coping sebagai variabel prediktor dan Burnout sebagai variabel kriteria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psychological capital dan religious coping secara simultan ataupun secara sendiri-sendiri berpengaruh negatif terhadap burnout. Dengan demikian, tinggi rendahnya burnout yang dialami para perawat sebagiannya bisa diprediksi dengan menggunakan sejauhmana psychological capital dan religious coping yang dimilikinya.

Kata Kunci: Burnout, Perawat, Psychological Capital, Religious Coping

| Submission | Review Process | Revised | Accepted | Published |
|-------------|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| 23 May 2019 | 15 October - 7 November 2019 | 27 November 2019 | 28 November 2019 | 16 December 2019 |

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan salah satu sarana kesehatan yang berfungsi untuk memberikan layanan kesehatan dasar atau kesehatan rujukan. Kualitas layanan rumah sakit ditentukan oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah kualitas sumber daya

perawat (Needleman & Hassmiller, 2009). Perawat memegang peranan penting dalam melayani pasien. Idealnya, seorang perawat memiliki kehidupan yang seimbang dan jauh dari stress sehingga dapat memberikan pelayanan dengan sebaik mungkin.

Namun demikian, beban kerja perawat kadang melebihi kapasitas yang dimilikinya. Hal itulah juga dialami oleh perawat yang ada di salah satu rumah sakit swasta yang ada di kota Bandung. Seorang perawat, selain harus memiliki kemampuan teknis untuk membantu dokter dalam melayani pasien, juga harus disiplin dan mengikuti prosedur layanan yang ada, menunjukkan sikap dan perilaku positif terhadap pasien, mampu bekerja sama dengan dokter dan juga perawat lainnya, dan mampu menghadapi berbagai karakter pasien yang kadang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Jam kerja yang menggunakan shift, adanya masalah pribadi ataupun masalah domestik yang dihadapi seringkali membuat perawat semakin terbebani. Seorang perawat dimungkinkan mendapat jadwal kerja shift malam. Menurut undang-undang ketenagakerjaan nomor 13 (2003), karyawan yang berusia di atas 18 tahun dimungkinkan mendapatkan shift malam, dari jam 23.00 sampai dengan jam 07.00. Pada saat itu, seorang istri yang kebetulan juga seorang istri dan atau ibu dari anak-anaknya dihadapkan pada konflik dan dilemma yang tidak kunjung selesai.

Tekanan berlebih yang dialami perawat tersebut bisa menimbulkan stres yang dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik secara fisik, psikologis, sosial, ataupun spiritual. Jika stres tersebut tidak segera ditangani, perawat akan mengalami apa yang disebut dengan burnout. Istilah burnout sendiri diperkenalkan oleh Freudenberg pada tahun 1974 yang menunjuk pada gejala kelelahan emosional yang disebabkan oleh tingginya tuntutan pekerjaan (Maslach & Goldberg, 1998). Menurut Maslach (1998), burnout ini merupakan akibat jangka panjang dari stress dan emosi yang akut pada individu dalam pekerjaannya. Maslach dan Jackson (1981) mengemukakan bahwa burnout merupakan sindrom yang terdiri dari kelelahan emosi (emotional exhaustion), depersonalisasi, dan

penilaian negative terhadap diri sendiri. Orang yang mengalami burnout yang tinggi akan merasa kecapaian baik fisik maupun psikologis, mengambil jarak atau bahkan apati terhadap orang lain, merasa tidak mampu dan putus asa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya.

Menjadi perawat memang tidak mudah. Seorang perawat tidak cukup memiliki ketrampilan teknis sebagai perawat, tapi juga harus memiliki kekuatan psikologis yang memadai, dan kemampuan untuk mengatasi setiap tekanan yang dihadapi. Pada penelitian ini, terdapat dua faktor yang diprediksikan akan membantu perawat dalam menjalankan tugasnya, yaitu psychological capital (PC) dan religious coping (RC). Kedua variabel ini dipilih karena secara terpisah, baik psychological capital dan religious capital sama-sama terbukti secara empirik dapat menurunkan stres dan berhubungan dengan well being (Ano & Vasconcelles, 2005; Carpenter, Laney, & Mezulis, 2012; Mensah & Amponsah-Tawiah, 2016; Rabenu, Yaniv, & Elizur, 2017). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa stress berhubungan dengan burnout (Fakhshanoor & Dewi, 2014; Susanti, Windasari, & Yudoyono, 2017).

Psychological capital merupakan sebuah kondisi psikologis seseorang yang ditandai efikasi diri, optimisme, harapan, dan resiliensi (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). Menurut Luthans, Youssef, dan Avolio (2007), psychological capital merupakan suatu modal sikap atau perilaku yang berperan besar dalam menentukan keberhasilan seseorang.

Bagi seorang perawat, psychological capital ini sangat penting karena beberapa alasan. Pertama, perawat harus berhadapan dengan berbagai jenis pasien baik karakter maupun jenis keluhan yang dialami. Pada saat itu, perawat memerlukan keyakinan diri bahwa dirinya mampu menjalankan tugasnya

dengan baik atau dengan kata lain perawat memerlukan efikasi diri yang tinggi. Efikasi tinggi akan mampu menetralkan tekanan kerja yang mungkin dihadapi perawat. Kedua, dalam menghadapi setiap tekanan kerja diperlukan optimism dan harapan. Dalam hal ini, perawat pun memerlukan keduanya untuk tetap bertahan dalam tekanan. Perawat yang tidak memiliki optimism dan harapan akan mudah mengeluh dan menyerah ketika dihadapkan pada tekanan kerja yang dihadapinya. Terakhir, menjadi perawat kadang mengalami kekeliruan dalam melayani pasien baik kekeliruan yang secara objektif dilakukannya ataupun kekeliruan yang diasumsikan karena dirinya atau mengalami keterpurukan dalam kehidupannya. Pada saat itu, perawat tidak boleh berlarut-larut dalam keterpurukan. Ia membutuhkan resiliensi agar cepat bangkit dan bisa menjalankan tugasnya dengan baik.

Psychological capital ini penting bukan hanya untuk bisa bertahan dalam situasi tertekan seperti yang dialami oleh para perawat, tapi juga penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja (Rabenu et al., 2017), kepuasan kerja dan keterlibatan kerja (Demir, 2018). Oleh karena itu, mengatasi burnout dengan menumbuhkan psychological capital akan menghasilkan dampak positif lainnya yang bermanfaat baik bagi individu, kelompok, ataupun organisasi.

Sudah disebutkan sebelumnya bahwa psychological capital merupakan modal sikap dan perilaku yang berdampak pada keberhasilan seseorang dalam mengatasi masalah. Namun, modal sikap dan perilaku tersebut akan lebih kuat jika didukung oleh modal agama (Weber & Pargament, 2014) yang memang merupakan kekayaan yang tak ternilai yang dimiliki oleh bangsa Indonesia. Agama bukan hanya mengatur dan mengendalikan perilaku para penganutnya (Kay, Gaucher, McGregor, & Nash, 2010),

tapi juga bisa menjadi modal yang sangat berharga dalam mengatasi stress (Perera, Pandey, & Srivastava, 2018), meningkatkan kebermaknaan hidup dan kesejahteraan psikologis (Krok, 2015). Bagi McCullough dan Carter (McCullough & Carter, 2013) keyakinan seseorang terhadap agamanya akan membuatnya mempunyai tujuan, membuatnya memiliki self monitoring dan self regulation yang tinggi.

Salah satu variabel yang berhubungan dengan bagaimana agama berperan dalam mengatasi masalah adalah religious coping. Religious coping adalah penggunaan kepercayaan atau perilaku beragama untuk memfasilitasi penyelesaian masalah dalam rangka mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif atau keadaan kehidupan yang penuh dengan tekanan (Pargament, 1996). Menurut Pargament (1996), terdapat dua pola religious coping yaitu positif dan negatif yang mempunyai implikasi terhadap kesehatan seseorang. Religious coping yang positif merupakan ekspresi dari rasa spiritualitas, hubungan aman dengan tuhan, sebuah keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam kehidupan, dan rasa keterhubungan spiritual dengan orang lain, sedang religious coping yang negative merupakan ekspresi dari hubungan kurang aman dengan Allah, pandangan renggang dan menyenangkan dari dunia, dan perjuangan agama dalam pencarian makna (Pargament, 1996).

Oleh karena itu, peneliti berhipotesis bahwa burnout out diprediksikan dapat menurun jika para perawat memiliki psychological capital dan religious coping yang baik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional prediktif, yang bertujuan untuk memprediksi variabel kriterion berdasarkan

variabel predictor (Rahman, 2016). Pada penelitian ini, terdapat tiga variabel, yaitu psychological capital dan religious coping sebagai variabel predictor dan variabel burnout sebagai variabel kriteria. Subjek penelitian ini adalah perawat di suatu rumah sakit swasta di kota Bandung yang berjumlah 83 perawat di 6 unit yang berbeda. Dari 83 perawat tersebut, 20 perawat berjenis kelamin laki-laki, dan 63 orang berjenis kelamin perempuan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala PCQ dari Luthans yang terdiri dari 20 item, skala religious coping dari Pargament yang terdiri dari 42 item, dan skala burnout dari MBI yang terdiri dari 16 item.

Data penelitian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif maupun inferensial. Analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran subjek penelitian, sedangkan analisis inferensial untuk menguji hipotesis. Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi berganda sehingga dapat diketahui mengenai pengaruh psychological capital dan religious coping terhadap burnout, baik secara simultan maupun sendiri-sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Kategori psychological capital subjek umumnya berada pada kategori sedang (95.2%), sebagian lainnya berada pada kategori tinggi (3.6%), dan sangat tinggi (1.2%). Kategori Religious Coping subjek pun umumnya berada pada kategori sedang (85.5%), sebagian lainnya berada dalam kategori tinggi (8.4%) dan kategori sangat tinggi (6.1%). Terakhir, kategori subjek dalam Burnout pun umumnya berada pada kategori sedang (77.1%), sebagian lainnya berada pada kategori tinggi (19,2%) dan kategori sangat tinggi (3,6%).

Analisis Bevariate

Analisis variabel penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa psychological capital perawat laki-laki ($M=60.05$, $SD=5.04$) dan perempuan ($M=59.08$, $SD= 3,88$) tidak terdapat perbedaan yang signifikan; religious coping perawat laki-laki ($M=140.65$, $SD=12.36$) dan perempuan ($M=135.28$, $SD= 12.35$) terdapat perbedaan yang signifikan, dan burnout perawat laki-laki ($M=32.70$, $SD=4.34$) dan perempuan ($M=33.12$, $SD= 3.58$) tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perawat laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam psychological capital ataupun burnout. Adapun dalam religious copyng, perawat laki-laki lebih tinggi daripada perawat perempuan.

Analisis Multivariate

Setelah melakukan berbagai uji asumsi (uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji heterokedastitas, uji autokorelasi dan semuanya memenuhi standar, data penelitian kemudian diolah dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh bersama antara psychological capital dan religious copyng terhadap burnout signifikan secara statistik, $F= 29.185$, $p = .001$, dengan nilai $R^2= .42$. Hal ini juga menunjukkan bahwa keeratan pengaruh variabel psychological capital dan religious copyng terhadap burnout termasuk kategori sedang. Hampir 42,2% variasi pada variabel burnout dapat dijelaskan oleh variabel psychological capital dan religious coping, sedangkan 57,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Bukan hanya secara bersama-sama, secara sendiri-sendiri pun, psychological capital ($\beta= -.507$, $p = .001$) dan religious copyng ($\beta= -.219$, $p = .031$) juga konsisten berpengaruh negatif terhadap Burnout.

Artinya semakin tinggi tingkat psychological capital dan religious coping semakin rendah tingkat burnout. Namun demikian, pengaruh psychological capital tampak lebih kuat daripada pengaruh religious coping. Hal itu bisa dilihat pada persamaan regresinya sebagai berikut : $\hat{Y} = 69,053 + (-0,507) X_1 + (-0,219)$. Namun demikian, pengaruh negative psychological capital ketika tidak bersama-sama religious coping tampak lebih kecil dibanding ketika bersama-sama dengan religious coping. Artinya, menyatukan modal sikap dan perilaku dengan modal spiritual memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap burnout.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psychological capital dan religious coping berpengaruh negatif terhadap burnout, baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri. Bahwa secara sendiri-sendiri psychological capital dan religious coping berpengaruh negatif terhadap burnout adalah sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian tentang pengaruh psychological capital terhadap burnout antara lain disampaikan oleh Demir (2018), yang menunjukkan bahwa psychological capital itu berpengaruh negatif terhadap burnout atau penelitian Rabenu, Yaniv, dan Elizur (2017) yang menunjukkan bahwa psychological capital berhubungan dengan kemampuan mengkopling stres. Penelitian tentang pengaruh Religious coping terhadap burnout antara lain disampaikan Ano dan Vasconcelles (2005) yang menunjukkan bahwa kemampuan religious coping itu dapat membantu penyesuaian psikologis terhadap stress atau penelitian Carpenter, Laney, dan Mezulis (2012) yang menunjukkan bahwa religious coping berpengaruh dalam mengurangi gejala-gejala stress dan depresif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efek psychological capital terhadap

burnout lebih kuat ketika disandingkan dengan religious coping. Hal ini bisa dipahami karena dua sumber daya penting dalam mengatasi burnout dikerahkan sekaligus. Ada psychological capital sebagai modal sikap dan (Luthans et al., 2007), serta ada religious coping sebagai modal spiritual.

Psychological capital memang sudah terbukti secara empirik dapat menurunkan burnout, namun dampak psychological capital itu akan jauh lebih kuat jika didukung oleh variabel lain. Variabel religious coping dipilih karena fungsi dan peran agama yang mampu meregulasi perilaku manusia secara detail (Kay et al., 2010). dan memonitoring perilakunya secara lebih detil dan teratur (McCullough & Carter, 2013).

Oleh karena itu, dalam kerangka mengurangi burnout yang dialami subjek penelitian, selain meningkatkan psychological capital-nya yang terdiri dari efikasi diri, optimisme dan resiliensi, juga sebaiknya ditingkatkan juga penghayatan keagamaannya. Menyatunya kekuatan sikap, perilaku, dan spiritual diharapkan dapat membentengi subjek dari burnout. Jika ingin lebih lengkap, pengembangan modal sosial pun akan lebih menyempurnakan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa psychological capital dan religious coping berpengaruh negatif terhadap burnout, baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri. Artinya, untuk mengantisipasi terjadinya burnout pada perawat, atau karyawan pada umumnya, bisa dengan meningkatkan psychological capital dan religious coping mereka. Modal psikologis dan modal agama penting bagi seseorang karyawan dalam menghadapi stres yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- Carpenter, T. P., Laney, T., & Mezulis, A. (2012). Religious Coping, Stress, and Depressive Symptoms Among Adolescents: A Prospective Study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 19–30.
- Demir, S. (2018). The Relationship Between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 2018(75), 137–154.
- Fakhsianoor, F., & Dewi, S. (2014). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Burnout Pada Perawat di Ruang ICU, ICCU dan PICU RSUD ULIN Banjarmasin. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 10–13.
- Kay, A. C., Gaucher, D., McGregor, I., & Nash, K. (2010). Religious Belief as Compensatory Control. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 37–48.
- Krok, D. (2015). The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292–2308.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. In *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of Burnout: New Perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63–74.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- McCullough, M. E., & Carter, E. C. (2013). Religion, Self-Control and Self-Regulation: How and Why Are They Related? In K.I. Pargament (Ed.), *APA Handbook of Psychology, Religion and Spirituality* (pp. 123–138).
- Mensah, J., & Amponsah-Tawiah, K. (2016). Mitigating Occupational Stress: The Role of Psychological Capital. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 31(4), 189–203.
- Needleman, J., & Hassmiller, S. (2009, July). The Role of Nurses in Improving Hospital Quality and Efficiency: Real-World Results. *Health Affairs*, Vol. 28.
- Pargament, K. I. (1996). Religious Methods of Coping: Resources for The Conservation and Transformation of Significance. In *Religion and The Clinical Practice of Psychology* (pp. 215–239).
- Perera, C. K., Pandey, R., & Srivastava, A. K. (2018, June 1). Role of Religion and Spirituality in Stress Management Among Nurses. *Psychological Studies*, Vol. 63, pp. 187–199.
- Presiden RI. UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 13 TAHUN 2003 TENTANG KETENAGAKERJAAN. (2003).
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2017). The Relationship Between Psychological Capital, Coping with Stress, Well-Being, and Performance. *Current Psychology*, 36(4), 875–887.
- Rahman, A. A. (2016). *Metode Penelitian Psikologi: Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi (I)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Susanti, I. H., Windasari, A. D., & Yudoyono, D. T. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Burnout Perawat di ICU RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Viva Medika*, 10(18), 52–64.
- Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2014). The Role of Religion and Spirituality in Mental Health. *Current Opinion in Psychiatry*, Vol. 27, pp. 358–363.