



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *BURNOUT* PADA PERAWAT

Meysi Nazakha Rambu Ataria*, Indri Heri Susanti, Adiratna Sekar Siwi

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Ledug, Kembaran, Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*meysinazakharambuataria@gmail.com

ABSTRAK

Burnout merupakan sindrom psikologis dengan karakteristik seperti kelelahan emosional, kehilangan diri sendiri, dan penurunan prestasi. Individu mengalami emosi negatif maka dampak yang dapat dirasakan adalah negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan. Individu memerlukan sistem pengaturan emosi yang baik. Regulasi emosi yaitu kemampuan yang tinggi untuk mengelola emosi. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto. Desain penelitian studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 76 perawat dan teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Analisis data dalam penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan *burnout* dengan regulasi emosi dengan menggunakan uji korelasi *spearman-rank*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat regulasi emosi mayoritas pada kategori tinggi sebanyak 59 perawat (77,6%), tingkat *burnout* mayoritas pada kategori rendah sebanyak 40 perawat (52,6%). Berdasarkan uji *spearman-rank* didapatkan nilai $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi $-0,63$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan sedang dan tidak searah antara regulasi emosi dengan *burnout* pada Perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto.

Kata kunci: *burnout*; regulasi emosi; perawat

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND BURNOUT IN NURSES

ABSTRACT

Burnout is a psychological syndrome with characteristics such as emotional exhaustion, loss of self, and decreased achievement. Individuals experience negative emotions, so the impact that can be felt is negative, unpleasant, and distressing. Individuals need a good emotion regulation system. Emotion regulation is a high ability to manage emotions. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and burnout in nurses at RST Wijayakusuma Purwokerto. Research design of correlation study with cross sectional approach. The research sample was 76 nurses and data collection techniques using purposive sampling technique. The research instruments were Maslach Burnout Inventory (MBI) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The analysis in this research is univariate and bivariate. Bivariate analysis in this study was used to determine the relationship between burnout and emotional regulation using the Spearman-rank correlation test. The results showed that the majority of emotion regulation levels were in the high category as many as 59 nurses (77.6%), the majority of burnout levels were in the low category as many as 40 nurses (52.6%). Based on the spearman-rank test, the value is $0.000 < 0.05$ and the correlation coefficient is -0.63 . So it can be concluded that there is a moderate and unidirectional relationship between emotional regulation and burnout in nurses at RST Wijayakusuma Purwokerto.

Keywords: *burnout*; emotion regulation; nurse

PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu tenaga profesional berdasarkan ilmu dan praktik yang memiliki kemampuan, tanggung jawab dan kewenangan dalam mengasuh dan merawat orang lain yang mengalami masalah kesehatan. Perawat memiliki peran dalam menjaga dan mempertahankan kondisi terbaik terhadap kesehatan pasien. Peran yang dimiliki oleh seorang perawat antara lain pelaksana, peran pendidik, pengelola, dan peran peneliti (Riasari, 2021). Perawat memiliki beban kerja yang tinggi untuk memberikan praktik keperawatan yang aman dan efektif serta bekerja dalam lingkungan yang memiliki standar klinik yang tinggi. Tuntutan yang tinggi dalam menjalankan peran dan tanggungjawab sehingga beban kerja perawat meningkat. Beban kerja berlebih secara fisik maupun mental yaitu dapat menjadi sumber stres pekerjaan (Kasmarani, 2020). Beban kerja yang berlebihan atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seseorang menderita gangguan atau penyakit akibat kerja. Dampak negatif dari meningkatnya beban kerja adalah timbul emosi perawat yang tidak sesuai yang diharapkan pasien. Beban kerja yang berlebihan ini sangat berpengaruh terhadap produktifitas perawat (Puspitasari & Dwiantoro, 2017).

Faktor yang memengaruhi beban kerja perawat adalah kondisi pasien yang selalu berubah, jumlah rata-rata jam perawatan yang dibutuhkan untuk memberikan pelayanan langsung pada pasien melebihi dari kemampuan seseorang, keinginan untuk berprestasi kerja, tuntutan pekerjaan tinggi serta dokumentasi asuhan keperawatan. Kondisi seperti itu lama kelamaan dapat menimbulkan rasa tertekan pada perawat, sehingga perawat mudah sekali mengalami *burnout* (Kusuma dkk, 2021). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Coyle *et al* (2020) didapati satu dari sepuluh perawat di seluruh dunia mengalami gejala *burnout* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang *et al* (2020) pada perawat perawatan kritis Cina, menunjukkan 16% perawat memiliki tingkat *burnout* yang tinggi pada ketiga dimensi. Prevalensi *burnout* di Indonesia menurut data Kementerian Kesehatan (2015), jumlah perawat di seluruh rumah sakit berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun (2015) yaitu 147.264 orang dengan jumlah tenaga kesehatan terbanyak (Kemenkes, 2015). Prevalensi di Banyumas berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Subiyono (2022) pada perawat di ruang rawat inap RSUD Wiradadi Husada menunjukkan sebagian besar perawat mengalami *burnout* sedang dengan persentase 38 responden (90,5%).

Maslach menjelaskan bahwa *burnout* merupakan salah satu sindrom pada psikologis dengan karakteristik seperti kelelahan emosional, kehilangan diri sendiri, dan penurunan prestasi (Chemali *et al*, 2019). Perawat yang mengalami *burnout* dapat ditunjukkan tanda-tanda seperti kelelahan, mudah marah, tidak efektif dalam bekerja, dan mengabaikan diri sendiri maupun orang lain. 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. 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 (Fairuza & Maryatmi, 2021).

Menurut Kusuma (2020) regulasi emosi merupakan kemampuan yang tinggi untuk mengelola emosi sehingga mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan tersebut biasanya seperti menilai, mengatasi, mengolah, hingga menyampaikan emosi secara tepat sehingga dapat menghadapi ketegangan dalam hidup. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi khususnya perawat, akan mengatur perasaan dan emosi 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 (Rahayu & Fauziah, 2019).

Perawat akan mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya secara baik, tidak mudah frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian. melalui regulasi emosi. Individu yang mampu memahami emosi apa yang sedang dialami dan merasakan akan lebih mampu mengelola emosinya secara positif. 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 dirasakan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *burnout* (Rahayu & Fauziah, 2019). Sebanyak 10,8% perawat yang masih dalam usia produktif (18-64 tahun) mengalami depresi (Rahayu & Fauziah, 2019). Studi lain mengatakan bahwa hampir 40% perawat menghadapi *burnout* pada level yang tinggi (Ramirez-baena *et al*, 2018). Dari survei dan studi di atas dapat dilihat bahwa depresi dapat terjadi pada perawat karena banyaknya tuntutan yang harus dijalani. Gejalanya dapat berupa kecemasan akut, ketakutan berlebihan terhadap sesuatu, atau stress pada tingkat yang sangat tinggi. Hal tersebutlah yang kemudian dianggap sebagai pemicu buruknya performa individu. Individu yang menderita stres tentu memiliki upaya terbaik untuk meredakan stres tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto, menunjukkan bahwa 8 diantaranya mengalami *burnout*. Perawat tersebut menyampaikan bahwa *burnout* yang dialami oleh mereka terjadi akibat dari jumlah pasien yang cukup banyak, tidak jarang banyak komplain dari pasien maupun keluarga menambah beban pekerjaan. Tekanan dan suasana yang kurang nyaman dalam bekerja juga mendorong perasaan tertekan dalam diri perawat, akibatnya keinginan untuk meninggalkan pekerjaan yang menjadi tempat bekerja menjadi semakin tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di RST Wijayakusuma Purwokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat rawat inap di RST Wijayakusuma Purwokerto sebanyak 94 perawat pada tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 perawat. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *burnout* adalah kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) validitas item berkisar antara 0,49-0,76 dan reliabilitasnya menggunakan uji *Cronbach's Alpha* sebesar 0,9479 sehingga dapat dikatakan kuesioner ini valid dan reliabel, dan untuk mengukur regulasi emosi menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) valid ($t > 1.96$; $p = 0.000$) dan reliabilitas yang menggunakan teknik *Cronbach Alpha* memberikan nilai $\alpha = 0.951$ pada strategi *cognitive reappraisal* dan nilai $\alpha = 0.790$ pada *expressive suppression*. Analisis dalam penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan *burnout* dengan regulasi emosi dengan menggunakan uji korelasi *spearman-rank*.

HASIL

Hasil penelitian tentang “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto” yang telah dilakukan pada bulan 5-14 Juli 2023 di RST Wijayakusuma Purwokerto dengan jumlah sampel 76 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik perawat (n=76)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	17	22.4
2. Perempuan	59	77.6
Usia		
1. Dewasa Awal (20-30 tahun)	34	44.7
2. Dewasa Akhir (31-40 tahun)	31	40.8
3. Lansia Awal (41-50 tahun)	11	14.5
Pendidikan		
1. D3	56	73.7
2. S1 Ners	20	26.3
Masa Kerja		
1. 1-2 tahun	10	13.2
2. 3-4 tahun	8	10.5
3. ≥ 5 tahun	58	76.3

Hasil penelitian didapatkan perawat dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 59 perawat (22.4%), perawat dengan usia dewasa awal (20-30 tahun) sebanyak 34 perawat (44.7%), perawat dengan pendidikan D3 sebanyak 56 perawat (73.7%), masa kerja perawat adalah ≥ 5 tahun sebanyak 58 perawat (76.3).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi regulasi emosi perawat (n=76)

Regulasi Emosi	f	%
Sedang	17	22.4
Tinggi	59	77.6

Dalam penelitian ini frekuensi regulasi emosi pada perawat RST Wijayakusuma Purwokerto sebagian besar pada kategori tinggi sebanyak 59 perawat (77.6%).

Tabel 3.
Distribusi frekuensi *burnout* perawat (n=76)

<i>Burnout</i>	f	%
Rendah	40	52.6
Sedang	13	17.1
Tinggi	23	30.3

Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi *burnout* pada perawat RST Wijayakusuma Purwokerto sebagian besar pada kategori rendah sebanyak 40 perawat (52,6%).

Tabel 4.
Hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* perawat (n=76)

Regulasi Emosi	<i>Burnout</i>						Total	<i>p-value</i>	Koefisien korelasi	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	f	%	f	%	f	%				
Sedang	0	0	3	3.9	17	22.4	17	22.4	0.000	-0.63
Tinggi	40	52.6	10	13.2	9	11.8	59	77.6		

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar perawat pada kategori regulasi emosi tinggi akan mengalami *burnout* pada kategori rendah sebanyak 40 perawat (52.6%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 59 perawat (22.4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayulis dkk (2022) menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden. Kristiyaningsih (2018) menyatakan bahwa

perawat perempuan lebih dominan karena perawat perempuan lebih banyak daripada perawat laki-laki. Menurut peneliti profesi perawat memang didominasi oleh perempuan maka dari itu di RST Wijayakusuma Purwokerto memiliki perawat perempuan yang lebih banyak daripada perawat laki-laki. Hal ini memiliki kesamaan dengan teori yang dikemukakan bahwa jenis kelamin perawat didominasi oleh perempuan, karena dalam sejarahnya keperawatan muncul sebagai peran *care taking* (pemberi perawatan) secara tradisional didalam keluarga dan masyarakat (Rahmawati dkk, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar perawat berusia dewasa awal (20-30 tahun) sebanyak 34 perawat (44.7%). Menurut peneliti perawat didominasi pada usia 20-30 tahun karena pada umur tersebut mereka sedang dalam fase produktif sehingga dapat menggantikan perawat yang sudah masuk dalam kategori usia non produktif. Usia menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi perawat. Usia berkaitan dengan kinerja karena usia yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ sehingga kemampuan organ akan menurun. Semakin berumur, maka akan mengalami penurunan otot yang berdampak pada kelelahan sehingga mempengaruhi kinerja (Indah dkk, 2019).

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar pendidikan perawat pada penelitian ini adalah D3 sebanyak 56 perawat (73.7%). Menurut peneliti kebanyakan perawat di layanan kesehatan manapun memang sebagian besar masih berpendidikan D3. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tinambunan dkk (2018) menyatakan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan adalah DIII Keperawatan, mayoritas perawat di Indonesia memang masih berpendidikan DIII Keperawatan. Hasil penelitian ini mayoritas masa kerja perawat adalah ≥ 5 tahun sebanyak 58 perawat (76.3). Menurut peneliti RST Wijayakusuma termasuk rumah sakit yang telah lama berdiri sehingga perawat dengan masa kerja ≥ 5 pasti akan mendominasi karena banyak yang telah lama bekerja di rumah sakit tersebut. Senioritas sebagai lama seseorang menjalankan pekerjaan tertentu secara konsisten berhubungan negatif dengan masuk keluarnya karyawan. Lama kerja menyebabkan seseorang semakin terampil dan berpengalaman dalam menyelesaikan problematika kerja sehingga hasil kerja yang diperoleh mendatangkan kepuasan kerja. Perawat yang sudah bekerja ≥ 5 tahun merasa mulai jenuh dengan pekerjaan karena harus menangani pasien yang tidak sedikit, dengan tekanan kerja yang banyak dalam masa waktu yang lama, kurangnya kesempatan untuk promosi diri, dan adanya prosedur serta aturan yang kaku yang membuat orang merasa terjebak dalam sistem yang tidak adil (Astuti dkk, 2022).

Dalam penelitian ini frekuensi regulasi emosi pada perawat RST Wijayakusuma Purwokerto sebagian besar pada kategori tinggi sebanyak 59 perawat (77.6%). Maka asumsi peneliti jika perawat yang kurang memahami masalah tidak mampu mengenal emosi yang ada dalam dirinya, maka tidak mampu mengenal emosi yang harus dimiliki. Pelayanan keperawatan sangat memerlukan sosok perawat yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan pasien yang mencakup kebutuhan biologis, psikologis, sosiologis dan spiritual. Perawat merupakan salah satu pekerja yang berkaitan erat di bidang pelayanan yang memiliki kemampuan dalam mengekspresikan emosi-emosi yang diinginkan secara organisasional selama melakukan interaksi dengan pasien di rumah sakit dan perawat dituntut untuk dapat mengelola emosi (Ariani & Kristiana, 2017).

Menurut Silaen & Dewi (2015) salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Perawat yang memiliki regulasi emosi yang tinggi menjadikan perawat memiliki kemampuan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi serta perasaannya dengan tepat, sehingga seorang individu dapat menunjukkan sikap dan perilaku yang baik

sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Perawat yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dengan perilaku prososial yang tinggi dapat diartikan bahwa perawat tersebut memiliki kemampuan dalam mengontrol dan mengekspresikan emosinya dengan tepat sehingga memunculkan perilaku yang positif dan tidak merugikan pihak lain. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri serta orang lain seperti mampu dalam memberikan pertolongan kepada orang lain, bekerjasama, bersahabat, berbagi, dan sebagainya (Yusuf & Kristiana, 2017).

Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi *burnout* pada perawat RST Wijayakusuma Purwokerto sebagian besar pada kategori rendah sebanyak 40 perawat (52.6%). Menurut peneliti *burnout* ringan pada perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto terjadi karena beban kerja yang dialami sehingga memicu terjadinya *burnout* pada perawat. Lingkungan kerja serta rekan kerja yang nyaman dapat mencegah terjadinya *burnout*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eliyana (2018) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* pada perawat mayoritas dalam kategori rendah sebesar 82,8%. *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kejenuhan yang luar biasa secara fisik mental, maupun emosional, yang menyebabkan seseorang terganggu dan terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi (Nugroho & Widiyanto, 2022). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi pelayanan keperawatan adalah *burnout syndrome*. *Burnout* yang dialami perawat adalah keadaan ketika perawat menunjukkan perilaku seperti memberikan respon yang tidak menyenangkan kepada pasien, menunda pekerjaan, mudah marah disaat rekan kerja ataupun pasien bertanya hal yang sederhana, mengeluh cepat lelah dan pusing serta lebih parahnya tidak mepedulikan pekerjaan dan keadaan sekitarnya. Perawat sering bertemu dengan pasien yang berbagai macam karakter dan penyakit yang diderita. Tidak hanya dari sisi pasien saja yang dapat membuat perawat mengalami kelelahan fisik, emosi dan juga mental tetapi dari sisi keluarga pasien yang banyak menuntut, rekan kerja yang tidak sejalan dan dokter yang cenderung arogan (Tinambunan dkk, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar perawat pada kategori regulasi emosi tinggi akan mengalami *burnout* pada kategori rendah sebanyak 40 perawat (52.6%). Dari hasil uji spearman-rank didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), dan nilai koefisien korelasi -0.63 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan sedang dan negatif (tidak searah) antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto. Sehingga peneliti berasumsi bahwa jika regulasi emosi tinggi maka *burnout* akan rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu & Fauziah (2019) dengan hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,819 dengan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap, regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 67% terhadap *burnout*, sisanya sebesar 33% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Penelitian Wulan & Sari (2015) menunjukkan hasil pengujian secara statistik yang diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap *burnout*. Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji regresi didapatkan persamaan yang memiliki arti jika regulasi emosi mengalami kenaikan, maka *burnout* akan mengalami penurunan. Maka semakin tinggi tingkat regulasi emosi, akan diikuti dengan penurunan tingkat *burnout*.

Dampak *burnout* pada individu yang mengalaminya akan terlihat secara fisik dan psikis, seperti turunnya kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, penilaian rendah terhadap diri, depresi, penarikan diri dari kehidupan sosial. Dampak *burnout* pada orang-orang disekitar individu dirasakan oleh penerima pelayanan dan dapat mengganggu hubungan

sosialnya dengan orang lain. *Burnout* juga dapat memengaruhi efektifitas dan efisiensi individu dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat merugikan organisasi yang bersangkutan (Wulan & Sari, 2015). Tingkat *burnout* yang berbeda tergantung pada strategi regulasi emosi seseorang. Strategi regulasi emosi dapat mencegah terjadinya *burnout* (Brufau et al, 2020). Menurut peneliti bila di sebuah rumah sakit ada perawat yang merasa tertekan dan mengalami *burnout*, perawat lain dapat dengan mudah menjadi tidak puas, sinis, serta bermalas-malasan. Tidak lama kemudian, seluruhnya menjadi tempat yang tidak menarik dan tidak bersemangat. Karena itu, pencegahan terjadinya *burnout* pada perawat perlu diupayakan dengan baik dengan meregulasi emosi.

Regulasi emosi yang rendah akan mengakibatkan perawat tidak siap secara emosional dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tidak terduga saat sedang melaksanakan pekerjaannya. Regulasi emosi yang rendah akan berdampak pada kesehatan psikologis, kinerja, serta hubungan sosial antara seseorang dengan lingkungan pekerjaannya baik itu rekan kerja, dan sebagainya. Sebaliknya jika memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akan membuat seseorang mampu menghadapi segala perubahan dan tantangan dalam pekerjaannya serta mampu bekerja dibawah tekanan, sehingga akan menghindarkan dari pikiran dan perilaku yang dapat mendorong pada *burnout* (Wulan & Sari, 2015). Menurut Gross (2007) dalam Rahayu & Fauziah (2019) 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. Menurut Zimmerman (1990) dalam Ekawanti & Mulyana (2016) regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan perencanaan yang terarah. Adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *burnout* menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat mendukung berkurangnya kecenderungan *burnout*. Terjadinya *burnout* dapat mengkhawatirkan karena memiliki kecenderungan menular.

SIMPULAN

Hasil uji *spearman-rank* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), dan nilai koefisien korelasi -0.63 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan sedang dan negatif (tidak searah) antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto, yang berarti jika regulasi emosi tinggi maka *burnout* akan rendah dan jika regulasi emosi rendah maka *burnout* akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, R., Sri, A., Psikologi, F., I, U. P. I. Y. A., & Pangeran, J. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Burnout pada Perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 67–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2128>
- Ariani, M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Organizational Citizenship Behavior Pada Perawat RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. *Jurnal Empati*, 6(1), 270–275. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.15097>
- Astuti, D. A., Hernaya, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. (2022). Faktor-Faktor Yang

- Mempengaruhi Burnout Pada Tenaga Kesehatan Instalasi Pelayanan Radiologi Dan Kedokteran Nuklir Rsupn Cipto Mangunkusumo Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 108–114. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.32004>
- Brufau, R. M., Martin-Gorgojo, A., Suso-Ribera, C., Estrada, E., Capriles-Ovalles, M. E., & Romero-Brufau, S. (2020). Emotion regulation strategies, workload conditions, and burnout in healthcare residents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217816>
- Chemali, Z., Ezzeddine, F. L., Gelaye, B., Dossett, M. L., Salameh, J., Bizri, M., Dubale, B., & Fricchione, G. (2019). *Burnout among healthcare providers in the complex environment of the Middle East: a systematic review*. 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-019-7713-1>
- Coyle, T., Miller, E. V, & Cotto, C. R. (2020). *Burnout: Why Are Teacher Educators Reaching Their Limits?* 13(1), 63–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.14305/jn.19440413.2020.13.1.04>
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p113-118>
- Eliyana. (2018). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2015. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 2(3), 172–182. <https://doi.org/10.7454/arsi.v2i3.2200>
- Indah sari, R. N., Windyastuti, S., & Widyaningsih, T. S. (2019). Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Peran Perawat Anak Dalam Pendampingan Terapi Bermain. *Jkep*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.261>
- Indryan, N. K. G., & Suhana. (2022). Pengaruh Beban Kerja terhadap Burnout pada Perawat Covid-19 di RSAU Dr. M. Salamun. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 310–318. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1068>
- Kristiyaningsih, Y. (2019). Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Berbasis Teori Burnout Syndrome. *Sentani Nursing Journal*, 02(02), 1–66. <https://ejournal.stikesjypr.ac.id/index.php/snj/article/view/120>
- Kusuma, D., Mahfudnurnajamuddin, & Arfah, A. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Unit Pelayanan Rawat Inap Rsu Andi Makassar Kota Parepare. *Economos :Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 4(April), 17–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.31850/economos.v4i1.777>
- Kusuma, R. T. (2020). Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran. *Acta Psychologia*, 2(2016), 183–190. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/ap.v2i2.33358>
- Madol, J. (2016). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan Depresi pada Perawat Laki-Laki di Rumah Sakit* [Universitas Kristen Satya Wacana]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10203>
- Nugroho, S. H., & Widiyanto, P. (2022). Burnout Syndrome among Nurses during COVID-19 Pandemic. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit)*, 11(1), 21–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/jmmr.v11i1.12085>

- Prayulis, I., Susanti, I. H., & Siwi, A. S. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Dengan Kejadian Burnout Syndrom Pada Perawat di RSUD Dadi Keluarga Purwokerto. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 17–34. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.918>
- Puspitasari, N. W., & Dwiantoro, L. (2017). Transformational Leadership dalam Menurunkan Beban Kerja Perawat Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(4), 346–354. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.333>
- Putri, D. P. (2019). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Burnout pada Perawat Ruang Rawat Inap Di RSUD Kota Madiun*.
- Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Burnout Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 354–360. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24398>
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa. *Borneo Nursing Journal*, 4(1), 18–24.
- Ramirez-baena, L., Ortega-campos, E., Gomez-urquiza, J. L., Fuente, G. R. C., & Fuentesolana, E. I. De. (2018). A Multicentre Study of Burnout Prevalence and Related Psychological Variables in Medical Area Hospital Nurses. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/jcm8010092>
- Riasari, R. H. (2021). Perlindungan Hukum terhadap Perawat pada Rumah Sakit Berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 tentang Keperawatan. *Jurnal Hukum Lex Generalis*, 2(10), 946–960. <https://doi.org/10.56370/jhlg.v2i10.79>
- Sihombing, R. A. (2019). *Perbedaan Burnout Syndrome Ditinjau dari Locus Of Control Internal dan Eksternal pada Perawat Di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan*. 11.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(April), 175–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Subiyono, K., Susanti, I. H., & Hanum, F. (2022). Hubungan Burnout Dengan Kepuasan Kerja Perawat Diruang Rawat Inap RSUD WH. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1), 215–222. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i1.223>
- Tinambunan, E. M. K., Tampubolon, L. F., & Sembiring, E. E. (2018). Burnout Syndrome Pada Perawat Di Ruangan Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 85–98.
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(43), 74–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.042.05>
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 3), 98–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737>
- Zhang, Y., Wang, C., Pan, W., Zheng, J., Gao, J., & Huang, X. (2020). *Stress , Burnout , and*

Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan.
11(October), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565520>