

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada kehidupan manusia, kesehatan memiliki posisi yang fundamental karena berperan dalam menjaga keseimbangan serta keberlangsungan hidup (Jones dkk., 2019). Selain itu, kesehatan merupakan faktor penting yang turut memengaruhi seberapa baik kualitas hidup seseorang. Setiap individu membutuhkan kondisi kesehatan yang optimal untuk menunjang seluruh aktivitas kehidupannya. Demi mencapai kondisi tersebut, orang-orang cenderung melakukan investasi maupun mengonsumsi berbagai barang dan jasa yang berkaitan dengan kesehatan mereka (Grossman, 2010). Oleh karena itu, tersedianya fasilitas kesehatan yang memadai menjadi syarat penting untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Todaro dkk., 2011).

Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, kebijakan kesehatan memegang posisi yang sangat strategis karena secara langsung berdampak pada tingkat kesejahteraan masyarakat (Maina dkk., 2019). Untuk memastikan pelayanan kesehatan yang berkualitas, peran tenaga kesehatan menjadi sangat penting. Dokter, perawat, serta berbagai profesi yang bergerak di sektor kesehatan merupakan bagian penting yang berada di garis depan pelayanan kepada masyarakat. Dalam menjalankan perannya, mereka memikul tanggung jawab kerja

yang jauh lebih kompleks dan berat dibandingkan banyak profesi lainnya (Hafifa, 2021). Tenaga kesehatan berperan sebagai penyembuh, penolong, sekaligus pelindung, yang dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai regulasi dan dinamika kebijakan baru. Sebagaimana nahkoda yang mengendalikan kapal di tengah gelombang besar, tenaga kesehatan berfungsi penting dalam menuntun masyarakat melewati beragam tantangan berupa penyakit dan situasi krisis kesehatan (Widjaja, 2024).

Sebagai bagian dari tenaga kesehatan, perawat menempati posisi yang memungkinkan terjadinya kontak dan komunikasi paling sering dengan pasien dengan pasien serta merasakan tuntutan kerja yang berlangsung secara berkelanjutan. Dalam praktik profesionalnya, perawat kerap dihadapkan pada berbagai kondisi kerja yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Sumber stres dalam bidang keperawatan dapat berasal dari beban fisik yang tinggi, dinamika hubungan dengan pasien, persoalan administratif, keterbatasan fasilitas maupun sumber daya, serta kesulitan dalam menyeimbangkan peran antara kehidupan keluarga dan tuntutan pekerjaan. Dibandingkan dengan profesi lain, perawat umumnya menghadapi beban kerja yang lebih kompleks dan intensif (Vanchapo, 2020).

Terdapat sejumlah faktor utama penyebab stres pada perawat seperti sistem kerja *shift*, durasi kerja yang berkepanjangan, ketidakjelasan pembagian tugas, ketidakseimbangan rasio jumlah perawat terhadap pasien, serta adanya konflik

peran. Selain faktor tersebut, risiko paparan bahan berbahaya dan penyakit infeksi di lingkungan rumah sakit yang dinamis, ditambah dengan minimnya dukungan sosial dari atasan, kepala ruangan, maupun perawat senior, turut memperbesar potensi terjadinya stres kerja. Beban kerja yang berlebihan dapat memunculkan berbagai dampak merugikan, mulai dari penurunan kondisi kesehatan hingga menurunnya performa kerja serta mutu pelayanan yang diberikan. Situasi ini selanjutnya berimplikasi pada aspek psikologis perawat, seperti meningkatnya tingkat stres, kelelahan, ketidakstabilan emosi, kejenuhan, serta berkurangnya motivasi dalam bekerja (Surtini & Saputri, 2020).

Fenomena tersebut juga tergambar dari data yang diperoleh peneliti melalui wawancara pendahuluan dengan RM, seorang perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin. Selama kurang lebih empat tahun, subjek telah menjalankan tugas dan pekerjaannya di unit rawat jalan dan mengungkapkan bahwa aktivitas kerja yang dijalani bersifat rutin dan berulang-ulang, di mana setiap hari dihadapkan pada jenis pekerjaan yang relatif sama. Rutinitas tersebut berlangsung secara konsisten dari hari Senin hingga Sabtu, dengan waktu kerja dimulai pada pagi hari hingga seluruh pasien selesai dilayani, yang dalam kondisi tertentu dapat berlangsung hingga sore hari. Situasi ini memunculkan rasa jenuh, terutama ketika jumlah pasien meningkat. Subjek juga mengungkapkan bahwa kelelahan yang dialami lebih dominan bersifat emosional dibandingkan kelelahan fisik.

Pengalaman yang dialami oleh subjek RM menunjukkan bahwa tekanan kerja dan kejenuhan bukanlah kondisi yang bersifat individual, melainkan merupakan fenomena yang nyata di lingkungan RSUD Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan perawat lainnya, yaitu subjek berinisial AD. Subjek AD mengungkapkan bahwa selama bekerja ia sering merasakan kelelahan, baik secara fisik maupun emosional. Selain itu, subjek juga menyampaikan adanya kejenuhan kerja yang muncul akibat tingginya jumlah pasien dan minimnya waktu luang selama jam kerja. Hal ini tercermin dari pernyataan subjek AD:

*“Ada sampai sempat jenuh, soalnya pasien kami terlalu banyak, jadi waktu luangnya itupun jarang ada, jadi selalu sibuk dalam pekerjaan aja”* (Subjek AD).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan kerja berkepanjangan yang berpotensi memicu *burnout*. Temuan serupa juga disampaikan oleh subjek FR yang mengungkapkan bahwa kelelahan dalam bekerja kerap dirasakan, terutama ketika jumlah pasien meningkat. Meskipun berada dalam kondisi lelah, subjek tetap menjalani pekerjaannya, yang menunjukkan bahwa tuntutan kerja harus tetap dipenuhi meskipun berada di bawah tekanan. Hal ini menegaskan bahwa kelelahan dan tekanan kerja merupakan fenomena yang dialami secara luas oleh perawat.

Berdasarkan laporan *World Health Organization*, *burnout* diakui sebagai fenomena yang berkaitan dengan dunia kerja dan telah dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* sebagai bentuk fenomena terkait

pekerjaan yang dapat diidentifikasi melalui manifestasi klinis. Kondisi ini ditandai oleh kelelahan emosional dan fisik, meningkatnya perasaan keterasingan terhadap pekerjaan, serta penurunan kemampuan dalam menjalankan tugas secara profesional. *Burnout* umumnya muncul sebagai hasil dari akumulasi tekanan pekerjaan yang berlangsung dalam waktu lama dan tidak tertangani dengan baik. WHO menegaskan bahwa *burnout* tidak hanya memengaruhi performa kerja, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kerentanan individu terhadap gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan pola tidur (World Health Organization, 2019).

Kondisi *burnout* sering kali berkaitan erat dengan tekanan dalam lingkungan kerja, yang pada akhirnya tidak hanya merugikan efektivitas lembaga, melainkan juga berpengaruh buruk terhadap kesehatan fisik pekerja (Lestari & Wreksagung, 2022). Sebagaimana tercantum dalam laporan *National Institute for Occupational Safety and Health*, pekerjaan di sektor kesehatan diklasifikasikan sebagai profesi dengan tingkat risiko lebih tinggi dalam menghadapi stres serta tekanan (National Institute for Occupational Safety and Health, 2008). Di Indonesia, fenomena *burnout* di kalangan perawat juga menjadi perhatian. Sejumlah studi mengenai *burnout* di Indonesia menunjukkan bahwa profesi perawat termasuk dalam kelompok dengan tingkat *burnout* yang tinggi, dengan prevalensi yang tercatat berkisar antara 38% hingga 75% (Alifiya dkk., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa beban kerja memiliki keterkaitan yang nyata dan searah dengan beban stres

yang dialami perawat selama menjalankan tugas profesionalnya (Sunarti dkk., 2021). Data ini menunjukkan bahwa *burnout* bukanlah persoalan individual, melainkan permasalahan sistemik yang dapat mengganggu kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

Selain kelelahan emosional, salah satu dimensi *burnout* menurut Maslach adalah penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Wawancara mengungkap adanya aspek penurunan pencapaian diri yang bersifat moderat. Subjek RM menilai tingkat kepuasan dirinya sebagai perawat berada pada angka tujuh dari sepuluh, yang menunjukkan bahwa subjek belum sepenuhnya merasa puas terhadap kinerjanya. Selain itu, subjek mengakui adanya rasa kurang percaya diri dalam menjalankan perannya. Kondisi ini menunjukkan adanya tekanan kerja berkepanjangan yang berpotensi memicu *burnout*. Subjek AD juga mengungkapkan adanya perasaan kurang percaya diri dalam menjalankan perannya sebagai perawat. Hal ini tercermin dari pernyataan subjek AD:

*“Selalu ada perasaan kurang percaya diri, soalnya saya merasa kurang juga dalam bekerja, mungkin dalam hal tertentu”* (Subjek AD).

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya evaluasi diri yang negatif terhadap kemampuan personal, yang merupakan karakteristik utama dari dimensi *reduced personal accomplishment*. Kondisi ini berpotensi memperkuat pengalaman

*burnout*, karena individu merasa tidak berkembang dan tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaannya secara optimal.

Rumah sakit memiliki posisi yang sangat krusial sebagai pusat pelayanan kesehatan. Sebagai institusi yang memberikan pelayanan medis secara komprehensif, rumah sakit menghadapi berbagai tantangan dalam penyelenggaraan layanan, baik pada unit rawat jalan, unit rawat inap, maupun di instalasi gawat darurat (Bramantoro, 2017). Sebagai institusi pelayanan kesehatan yang pengelolaannya berada pada pemerintah daerah, Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin berkontribusi penting dalam upaya pemberian pelayanan kesehatan kepada penduduk wilayah Kalimantan Selatan. Seperti fasilitas pelayanan kesehatan lainnya, rumah sakit ini juga menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan pelayanan yang semakin kompleks, mulai dari peningkatan jumlah pasien, keterbatasan tenaga medis, hingga tuntutan administratif yang tinggi. Situasi ini berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional yang dapat mengarah pada *burnout*.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui observasi awal di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah juga menunjukkan adanya indikasi *burnout* pada perawat. Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa jumlah pasien yang cukup tinggi, khususnya di instalasi rawat inap maupun pada instalasi gawat jalan, menyebabkan padatnya aktivitas kerja. Perawat dituntut bekerja dalam jadwal yang

panjang dan padat, dengan kondisi lingkungan kerja yang sering kali menimbulkan kelelahan fisik.

Fenomena *burnout* yang dialami oleh perawat dapat berdampak serius, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi institusi tempat mereka bekerja. Akibat tekanan pekerjaan jangka panjang, individu dapat mengalami *burnout*, yang tercermin dalam bentuk kelelahan fisik, emosional, maupun mental. Keadaan ini umumnya muncul dalam situasi kerja yang secara emosional menekan, dan ditandai oleh berkembangnya sikap negatif terhadap pekerjaan, penurunan persepsi diri, serta hilangnya ketertarikan terhadap aktivitas yang dijalani (Maslach dkk., 2001). Bagi institusi, *burnout* dapat menurunkan kualitas pelayanan kepada pasien dan menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat.

Islam memandang pekerjaan sebagai bentuk amanah yang harus dilaksanakan secara profesional dan bertanggung jawab. Selain itu, Islam juga mengajarkan agar setiap individu tetap memperhatikan dan menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kondisi diri agar tidak menimbulkan kemudharatan, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini sejalan dengan firman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 286 yang menjelaskan bahwa setiap beban yang diberikan Allah Swt. kepada manusia akan berada dalam batas kemampuannya.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya” (Q.S Al-Baqarah : 286)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki batas kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab besar, sering kali dihadapkan pada tekanan kerja yang tinggi. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya kemampuan pengelolaan yang baik, maka kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan hingga *burnout*.

Namun demikian, tidak semua perawat yang menghadapi tekanan tinggi mengalami *burnout*. Perbedaan ini dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi stres dan memilih strategi *coping* yang digunakan dalam merespons tekanan tersebut. Lazarus dan Folkman memaknai *coping* sebagai suatu proses aktif yang ditandai oleh penggunaan strategi kognitif dan perilaku secara berkelanjutan untuk mengendalikan tuntutan internal serta eksternal yang dirasakan lebih besar daripada kapasitas individu dalam mengatasinya. Salah satu jenis *coping* yang dijelaskan adalah *problem focused coping*, yaitu upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres melalui penyelesaian atau perubahan terhadap kondisi yang menimbulkan masalah. Strategi tersebut mencakup proses identifikasi masalah, perumusan alternatif solusi, evaluasi pilihan secara rasional, pengambilan keputusan, serta implementasi tindakan yang dianggap paling efektif dalam mengurangi tekanan yang dihadapi individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Wawancara dengan subjek RM mengungkapkan adanya fakta bahwa subjek tidak hanya memiliki kesadaran terhadap tekanan kerja yang dihadapi, tetapi juga

secara aktif menerapkan *problem focused coping* dalam merespons situasi tersebut. Hal ini tercermin dari kecenderungan subjek untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan kerja secara langsung. Selain itu, subjek RM juga membuka diri terhadap masukan dari rekan kerja sebagai bagian dari proses pemecahan masalah, sebagaimana diungkapkan dalam pernyataannya:

*“Bisa sih sharing ke teman-teman, bisa curhat. Kadang bisa dari diri sendiri, kadang meminta pendapat teman”* (Subjek RM).

Pola ini menunjukkan pemanfaatan dukungan sosial sebagai rujukan dalam memperoleh informasi serta menyusun pertimbangan sebelum mengambil keputusan, yang sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas *problem focused coping*. Selain strategi tersebut, subjek RM juga menunjukkan kemampuan untuk mengesampingkan aktivitas lain yang tidak relevan ketika menghadapi permasalahan kerja, serta memilih menyibukkan diri pada kegiatan tertentu sebagai upaya menjaga fokus dan kestabilan emosional. Meskipun strategi pengalihan ini dirasakan hanya membantu sebagian, keberadaannya tetap menunjukkan adanya usaha aktif individu dalam mengelola tekanan kerja. Secara keseluruhan, pola respons yang ditunjukkan subjek RM menggambarkan dominasi penggunaan *problem focused coping* dalam menghadapi stres kerja.

Temuan ini diperkuat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek FR. Subjek mengungkapkan bahwa dalam menghadapi permasalahan kerja, ia

cenderung meminta pendapat dari rekan kerja secara langsung. Strategi ini menunjukkan adanya usaha aktif dalam mengumpulkan informasi dan mengevaluasi alternatif solusi sebelum mengambil keputusan, sebagaimana tercermin dalam pernyataan subjek FR:

*“Ada masukan dari orang lain kan, selain dari pendapat sendiri, jadi itu bisa jadi solusi untuk penyelesaiannya”* (Subjek FR).

Selain itu, subjek AD mengungkapkan bahwa dirinya berusaha mengelola tekanan yang berasal dari tuntutan pekerjaan dengan melakukan berbagai aktivitas tertentu di luar rutinitas kerja sehari-hari. Walaupun upaya tersebut tidak secara langsung mengatasi atau menghilangkan sumber permasalahan yang dihadapi di lingkungan kerja, strategi ini tetap mencerminkan adanya usaha sadar dari individu untuk menjaga kestabilan dan keseimbangan kondisi psikologisnya, sehingga tekanan kerja yang dialami tidak berkembang lebih lanjut menjadi kondisi *burnout* yang lebih berat dan berkepanjangan.

Melihat tingginya risiko *burnout* yang dihadapi oleh perawat, serta pentingnya strategi *coping* sebagai salah satu faktor pelindung dalam menghadapi tekanan kerja, maka penelitian mengenai kontribusi strategi *problem focused coping* terhadap tingkat *burnout* menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Tekanan kerja yang bersifat terus-menerus, jika tidak diimbangi dengan strategi penanganan stres yang tepat, kondisi tersebut berpotensi berkembang ke

arah *burnout* yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis perawat dan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

Melalui penelitian yang dilakukan, diharapkan diperoleh deskripsi empiris yang menyeluruh mengenai efektivitas strategi *problem focused coping* yang digunakan perawat dalam mengelola tekanan kerja dan menurunkan tingkat *burnout* yang dialami. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya kajian ilmiah mengenai *burnout* dan  *coping* dalam konteks pelayanan kesehatan, tetapi juga dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi upaya pencegahan dan penanganan *burnout* di lingkungan pelayanan kesehatan.

Urgensi penelitian ini tidak hanya terletak pada kontribusinya dalam memperkaya landasan teoritis dan kajian ilmiah di bidang psikologi kerja serta kesehatan mental, tetapi juga pada keterkaitannya dengan disiplin psikologi klinis dan psikologi industri organisasi. Selain memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan menghasilkan implikasi praktis yang dapat mendukung peningkatan kesejahteraan perawat. Temuan penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan bagi rumah sakit dan berbagai pihak terkait dalam merancang, mengimplementasikan, serta mengevaluasi program pendampingan maupun intervensi psikologis guna mencegah dan menurunkan tingkat *burnout* pada perawat, sehingga kualitas pelayanan kesehatan dapat tetap terjaga.

Uraian di atas menunjukkan bahwa *burnout* pada perawat merupakan permasalahan yang nyata, serius, dan membutuhkan perhatian khusus. Di sisi lain, strategi *problem focused coping* menjadi salah satu variabel yang diyakini memiliki pengaruh penting dalam memberikan kontribusi untuk mengelola stres dan meminimalisasi risiko *burnout*. Dengan demikian, penelitian yang menelaah sejauh mana strategi *problem focused coping* berkontribusi terhadap tingkat *burnout* pada perawat menjadi penting untuk dilaksanakan, khususnya di lingkungan Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.

Dari paparan yang telah dijelaskan, peneliti kemudian bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **“Kontribusi *Problem Focused Coping* Terhadap *Burnout* pada Perawat di RSUD Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin”**

## **B. Rumusan Masalah**

Merujuk pada pembahasan yang telah disampaikan dalam latar belakang, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *problem focused coping* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin?
3. Apakah terdapat kontribusi *problem focused coping* terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sebagai jawaban atas perumusan masalah sebelumnya, maka tujuan penelitian ini disusun sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat *problem focused coping* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.
3. Untuk menganalisis kontribusi *problem focused coping* terhadap tingkat *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh kontribusi nyata dalam bentuk pengembangan wawasan serta pengetahuan ilmiah, khususnya yang relevan dengan kajian Psikologi Klinis, Psikologi Kesehatan, dan Psikologi Industri dan Organisasi. Melalui temuan yang dihasilkan, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah keilmuan serta pemahaman mengenai permasalahan psikologis yang muncul dalam konteks dunia kerja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi akademik bagi penelitian

lanjutan pada topik serupa. Secara khusus, kajian ini dapat dijadikan acuan dalam memahami kontribusi strategi *coping* terhadap tingkat *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah, yang termasuk dalam kelompok profesi dengan tingkat kerentanan tinggi terhadap tekanan psikologis di lingkungan kerja.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Untuk perawat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat memahami pentingnya penerapan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan serta mencegah terjadinya *burnout*. Dengan memahami jenis-jenis strategi *coping* yang efektif, perawat diharapkan dapat mulai menerapkan langkah-langkah konkret dalam menjaga kesehatan mental, seperti mengelola stres, membangun dukungan sosial, serta menciptakan batasan kerja yang realistis. Penerapan *coping* yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat serta menjaga performa kerja tetap optimal.

### b. Untuk Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin dalam mengevaluasi pengelolaan sumber daya manusia, terutama yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis tenaga perawat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam perumusan kebijakan, pengembangan program, maupun

pelaksanaan intervensi yang berfokus pada pencegahan dan penurunan *burnout*, seperti pelatihan manajemen stres, penguatan dukungan organisasi, serta penciptaan lingkungan kerja yang kondusif. Perhatian terhadap strategi *coping* dan kesehatan mental perawat diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan dan kinerja di rumah sakit.

c. Untuk peneliti

Data dan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi awal untuk memperluas penelitian di masa mendatang yang lebih mendalam, misalnya dengan mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis *coping* untuk menurunkan tingkat *burnout*. Temuan ini juga dapat menjadi pijakan dalam penyusunan alat ukur atau modul pelatihan *coping* bagi tenaga kerja kesehatan. Oleh sebab itu, penelitian ini tidak hanya memiliki kontribusi teoretis terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga dapat diimplementasikan dalam bentuk program penguatan ketahanan mental bagi para profesional kesehatan.

d. Untuk praktisi psikologi

Bagi psikolog klinis, konselor, dan praktisi di bidang kesehatan mental, temuan yang diperoleh dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan berbagai bentuk intervensi yang berkaitan dengan kebutuhan perawat. Temuan mengenai strategi *coping* yang efektif dapat dimanfaatkan dalam praktik konseling, terutama dalam konteks pencegahan *burnout*. Praktisi juga dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menyusun pelatihan keterampilan adaptif,

seperti teknik relaksasi, manajemen stres, dan penguatan dukungan sosial. Dengan demikian, intervensi yang diberikan akan lebih kontekstual dan sesuai dengan tantangan nyata yang dihadapi oleh perawat di rumah sakit.

e. Untuk mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik bagi mahasiswa psikologi, khususnya peminatan pada bidang psikologi klinis dan psikologi industri dan organisasi. Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat memahami penerapan konsep *coping* dan *burnout* dalam konteks dunia kerja kesehatan yang memiliki tekanan tinggi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian atau acuan dalam penyusunan tugas akhir serta memperkaya wawasan mahasiswa selama praktik lapangan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkuat pemahaman teoretis dan kemampuan analisis mahasiswa terhadap permasalahan psikologis di lingkungan kerja.

## **E. Definisi Operasional**

Untuk meminimalkan kesalahan interpretasi terhadap maksud yang ingin disampaikan melalui judul penelitian, maka peneliti memaparkan beberapa istilah berikut:

1. Strategi *problem focused coping*

Berdasarkan teori oleh Lazarus dan Folkman, *problem focused coping* merupakan pendekatan *coping* yang berorientasi pada upaya individu dalam menangani sumber permasalahan yang muncul dari berbagai tuntutan yang

dihadapi. Strategi ini menitikberatkan pada keterlibatan aktif individu dalam menghadapi situasi yang menekan melalui proses pemecahan masalah yang terarah dan rasional. Dalam penerapannya, individu melakukan pengkajian situasi secara sistematis, mengidentifikasi sumber tekanan, serta mengembangkan berbagai alternatif solusi yang memungkinkan. Upaya tersebut dilakukan dengan menyesuaikan kemampuan, sumber daya, dan kondisi individu, sehingga tindakan yang diambil diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan sumber stres yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984).

Pada penelitian ini, *problem focused coping* merujuk pada usaha aktif perawat dalam menghadapi stres kerja melalui identifikasi dan penyelesaian masalah yang menjadi penyebabnya, dengan tujuan mengurangi tekanan kerja yang berpotensi menyebabkan *burnout*.

## 2. *Burnout*

*Burnout* merupakan bentuk respons psikologis yang timbul akibat paparan tuntutan dan tekanan pekerjaan yang terjadi secara berkepanjangan dan berkelanjutan. Keadaan ini ditandai dengan menurunnya energi emosional, munculnya sikap menjauh, sinis, atau kurang peduli terhadap orang lain, serta berkurangnya perasaan mampu, berhasil, dan kompeten dalam menjalankan peran pekerjaan. Menurut Maslach dan Leiter, *burnout* terbentuk melalui tiga indikator utama, yaitu tingginya kelelahan emosional, munculnya depersonalisasi, serta

menurunnya perasaan kompeten atau pencapaian pribadi (Maslach & Michael P. Leiter, 1997).

Sejalan dengan definisi tersebut, *burnout* dalam penelitian ini merepresentasikan kondisi kelelahan yang dialami oleh perawat sebagai dampak dari tekanan kerja yang terjadi secara berkelanjutan dan tidak dikelola secara optimal. Kondisi ini kerap ditemukan di lingkungan rumah sakit yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi.

### 3. Perawat

Perawat didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan tinggi di bidang keperawatan yang diperoleh dari lembaga pendidikan dalam atau luar negeri dan telah diakui oleh pemerintah sesuai peraturan perundang-undangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Sejalan dengan definisi tersebut, perawat termasuk profesi di bidang kesehatan yang memegang peranan penting dalam menyediakan dan melaksanakan pelayanan keperawatan mulai dari aspek promotif, preventif, kuratif, hingga rehabilitatif. Dalam pelaksanaan tugas profesionalnya, perawat dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tingginya beban kerja serta tekanan emosional dari berbagai pihak.

## **F. Hipotesis**

Untuk memperoleh gambaran mengenai ada atau tidaknya kontribusi *problem focused coping* terhadap tingkat *burnout* pada perawat di RSUD Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin, maka penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut:

### 1. Hipotesis alternatif (Ha)

Terdapat kontribusi yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* pada perawat di RSUD Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.

### 2. Hipotesis nol (Ho)

Tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* pada perawat di RSUD Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.

## **G. Penelitian Terdahulu**

Sebagai dasar pembandingan dan acuan, serta agar penelitian ini tidak dianggap serupa dengan studi sebelumnya, maka dicantumkan sebagai berikut:

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Khairunnisah, Marsofiyati, dan Eka Dewi Utari berjudul "*Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa*" dipublikasikan dalam *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, Volume 5, Nomor 2, Tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi *burnout* akademik serta memahami mekanisme psikologis yang mendasari ketahanan individu terhadap tekanan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan

mengumpulkan dan menganalisis jurnal-jurnal terdahulu yang berkaitan dengan topik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menerapkan dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* yang menitikberatkan pada penyelesaian sumber permasalahan secara langsung, serta *emotion focused coping* yang diarahkan pada pengendalian respons emosional yang muncul. Kesamaan antara penelitian tersebut dan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada pembahasan mengenai fungsi strategi *coping* dalam menghadapi *burnout*, serta upaya untuk memahami proses psikologis yang digunakan individu dalam merespons berbagai tekanan yang dihadapi. Adapun perbedaan penelitian terletak pada pendekatan dan subjek penelitian, di mana penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dengan konteks akademik mahasiswa, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek perawat di rumah sakit. Kebaruan penelitian terletak pada konteks profesi perawat yang masih terbatas dieksplorasi dalam kajian strategi *coping* secara kuantitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri Ellyi dan Suprpto Reza berjudul “*Coping Strategy* sebagai Faktor Penentu *Burnout* di Kalangan Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit X Tahun 2024” yang dipublikasikan dalam Farmasi-Qu Jurnal Pelayanan Kefarmasian, Volume 11, Nomor 2, Juli 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping*

dan *burnout* pada tenaga kesehatan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* melalui penyebaran kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi *coping* dan *burnout* (*p-value* 0,013), di mana *problem focused coping* berhubungan signifikan dengan tingkat *burnout* (*p-value* 0,003), sedangkan *emotion focused coping* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti ajukan terletak pada fokus kajian mengenai strategi *coping* dan *burnout* serta penggunaan pendekatan kuantitatif. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi, subjek dan fokus penelitian, di mana penelitian sebelumnya dilakukan di Rumah Sakit X dengan melihat hubungan *coping strategy* secara umum pada tenaga kesehatan, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menitikberatkan pada kontribusi *problem focused coping* terhadap tingkat *burnout* yang difokuskan kepada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin.

3. Penelitian yang telah dilakukan oleh I Putu Eka Yoga Pratama, Dewa Putu Arwidiana, dan Ni Made Nopita Wati berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan *Burnout* pada Perawat” dipublikasikan dalam *Journal of Medical Surgical Concerns*, Volume 5, Nomor 2, Tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan *burnout* pada perawat. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif

deskriptif korelasional dengan desain *cross sectional*, menggunakan teknik total sampling sebanyak 48 perawat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara mekanisme coping dengan *burnout*, dimana mekanisme coping yang adaptif berkaitan dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus kajian mengenai *coping* dan *burnout* pada perawat. Perbedaannya terletak pada fokus variabel dan lokasi penelitian. Penelitian Pratama dkk. mengkaji mekanisme coping secara umum, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada *problem focused coping* terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin. Kebaruan penelitian terletak pada fokus spesifik terhadap *problem focused coping* dalam konteks rumah sakit daerah.

4. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sutoro Tri Raharjo dan Sowanya Ardi Prahara berjudul “Mahasiswa yang Bekerja: *Problem Focused Coping* dengan *Academic Burnout*” dipublikasikan dalam Jurnal Sudut Pandang (JSP), Volume 2, Nomor 12, Tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan subjek penelitian sebanyak 60 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif

yang signifikan, yaitu semakin tinggi kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada fokus kajian mengenai kontribusi strategi  *coping* terhadap tingkat *burnout*. Namun, perbedaan penelitian terletak pada subjek dan konteks penelitian. Penelitian Raharjo dan Prahara menggunakan subjek mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dengan konteks *burnout* akademik, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada perawat yang mengalami *burnout* dalam konteks kerja profesional di rumah sakit. Selain itu, kebaruan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada pengkajian kontribusi strategi  *coping* terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin, yang masih jarang diteliti, sehingga diharapkan dapat memperkaya kajian  *coping* dan *burnout* dalam konteks dunia kerja bidang kesehatan.

5. Penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, dan Novita Maulidya Djalal berjudul “Perbedaan Strategi *Coping* terhadap *Burnout* Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar” dipublikasikan dalam PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, Volume 1, Nomor 4, Juni 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi  *coping* terhadap tingkat *burnout* pada guru honorer sekolah luar biasa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan

metode survei, menggunakan teknik simple random sampling terhadap 123 responden dari 20 sekolah luar biasa di Kota Makassar. Hasil menunjukkan adanya perbedaan strategi *coping* terhadap *burnout*, di mana individu dengan tingkat *burnout* tinggi cenderung menggunakan *emotion focused coping*, sedangkan individu dengan tingkat *burnout* rendah lebih banyak menggunakan *problem focused coping*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti ajukan terletak pada fokus kajian mengenai hubungan antara strategi *coping* dan *burnout* serta penggunaan pendekatan kuantitatif untuk memahami kondisi individu yang bekerja di lingkungan dengan tekanan tinggi. Namun, perbedaan penelitian terletak pada subjek, konteks, dan desain penelitian. Penelitian oleh Muhammad Akmal Ramli dkk. dilakukan pada guru honorer sekolah luar biasa dengan desain komparatif, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada perawat di lingkungan rumah sakit dengan pendekatan korelasional untuk melihat kontribusi strategi *coping* terhadap *burnout* secara langsung. Dengan demikian, kebaruan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada subjek dan konteks penelitian.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Ivana Sundari, Kurniawan Yudianto, dan Aan Nuraeni berjudul "*Literature Study: Burnout and Coping among Emergency Room Nurses*" dipublikasikan dalam *Journal of Nursing Care*, Volume 5, Nomor 2, Tahun 2022 bertujuan untuk mengkaji fenomena *burnout* serta

strategi *coping* yang digunakan oleh perawat di unit gawat darurat. Penelitian tersebut menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan tinjauan naratif yang didasarkan pada analisis terhadap 19 artikel penelitian primer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat UGD rentan mengalami *burnout*, terutama pada dimensi kelelahan emosional. Strategi *coping* yang efektif antara lain pemecahan masalah terencana, dukungan sosial, dan penilaian ulang positif yang termasuk dalam *problem focused coping*. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada fokus pembahasan mengenai *burnout* dan strategi *coping* pada profesi perawat. Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan metodologis dan karakteristik subjek. Penelitian Sundari dan rekan menggunakan metode studi literatur dengan fokus pada perawat instalasi gawat darurat, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan empiris yang melibatkan perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin sebagai subjek penelitian. Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian kontribusi *problem focused coping* terhadap tingkat *burnout* pada perawat dalam konteks rumah sakit daerah, yang masih relatif terbatas untuk diteliti pada penelitian-penelitian sebelumnya.

#### **H. Sistematika Penulisan**

Untuk memberikan gambaran dalam penelitian ini, maka peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

1. BAB I, berisi pendahuluan yang mencakup latar latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, hipotesis, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.
2. BAB II, memaparkan kajian teoritis yang mencakup penjelasan mengenai variabel-variabel penelitian seperti strategi *coping*, *burnout*, dan dimensi-dimensi yang terdapat dalam kedua variabel tersebut, serta kerangka berpikir.
3. BAB III, menjelaskan metode penelitian yang digunakan, meliputi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data, instrumen pengumpulan data, desain pengukuran dan teknik analisis data.
4. BAB IV, menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengumpulan dan pengolahan data, disertai pembahasan serta pemaparan temuan-temuan penelitian.
5. BAB V, bagian penutup yang memuat kesimpulan dan saran yang disusun berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan.