

Hubungan antara Work-life Balance dan Beban Kerja dengan Burnout pada Perawat

Oleh:

Dwi Mauliddyah
Widyastuti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, Tahun 2025



Pendahuluan

- Dalam dunia kesehatan, perawat merupakan profesi yang memegang peranan penting dalam memberikan pelayanan yang terbaik untuk dapat merawat pasien. Akan tetapi dalam menjalankan kewajiban tersebut, perawat seringkali mengalami beban kerja berlebih yang dapat mengalami kelelahan dan kehilangan fokus dalam bekerja. Hal ini dapat memicu terjadinya stress apabila individu tidak dapat mengelola stress dengan baik.
- Menurut teori burnout yang dikemukakan oleh Maslach, bahwa perawat yang mengalami burnout disebabkan karena munculnya reaksi negatif seperti stress berkepanjangan di tempat kerja.
- Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa gejala burnout yang dialami oleh tenaga Kesehatan, yaitu: merasa putus asa, sedih, mudah frustasi, kesepian, kelelahan fisik dan mental, merasa gagal, cemas yang berujung pada kewaspadaan berlebihan dan mudah terkejut
- Berdasarkan survei awal penelitian, diketahui bahwa fenomena *burnout* juga dialami oleh tenaga kesehatan khususnya perawat di salah satu rumah sakit swasta di wilayah Sidoarjo. Survei awal terhadap 35 perawat menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala *burnout*, hingga 47% menunjukkan kecenderungan merasakan adanya kelelahan emosional, 19% merasakan depersonalisasi, dan 34% merasakan penurunan prestasi pribadi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa fenomena *burnout* juga melanda tenaga keperawatan di salah satu rumah sakit swasta di daerah Sidoarjo

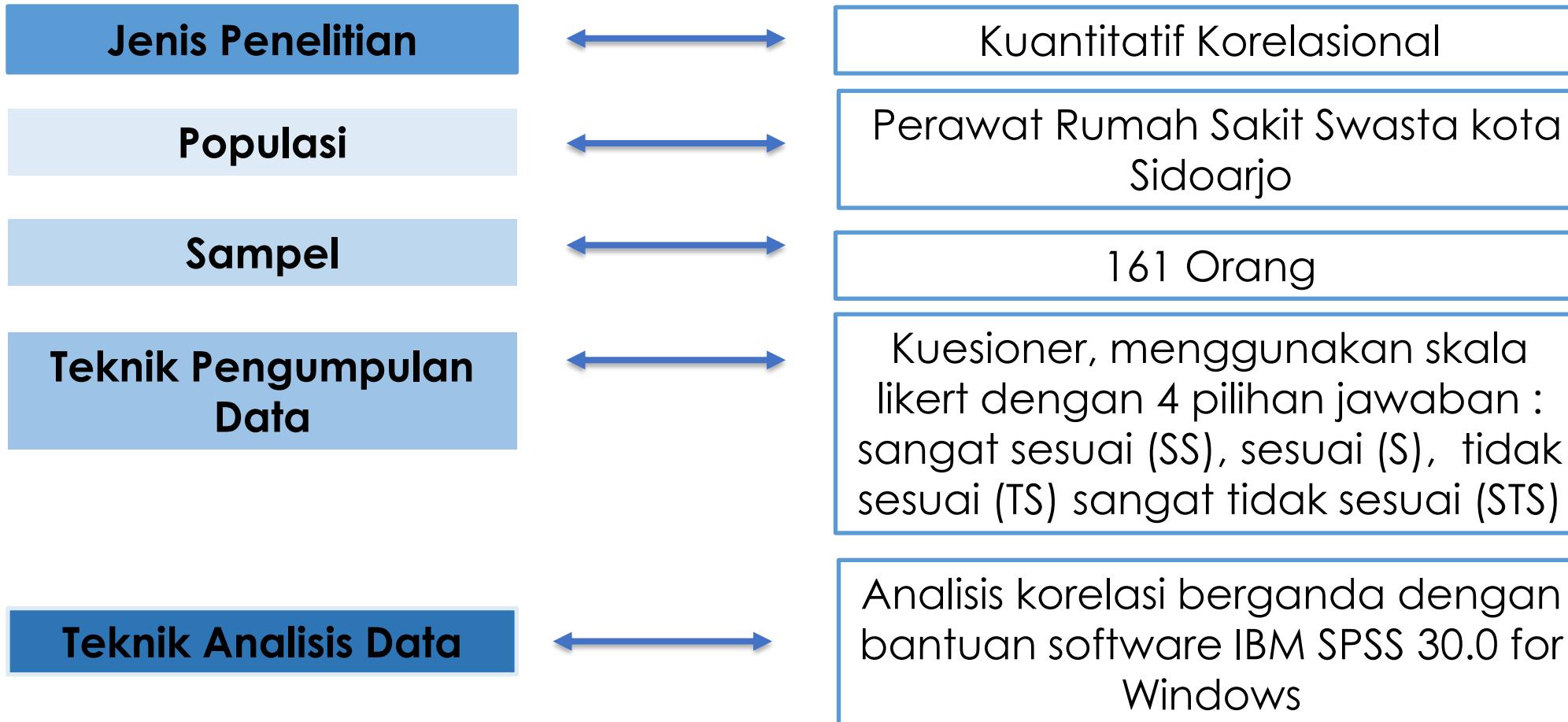


Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada hubungan antara work-life balance dan beban kerja dengan burnout pada perawat di rumah sakit swasta kota Sidoarjo?



Metode



Metode

Alat Ukur



Menggunakan 3 jenis alat ukur:

1. **Skala work life balance** diadopsi dari Anisruddin (2024), berdasarkan lima aspek-aspek: dukungan manajerial, persepsi konsekuensi karir, ekspektasi wakru organisasi, pemanfaatan kebijakan berbasis gender dan dukungan rekan kerja. Total 36 aitem
2. **Skala beban kerja** diadopsi dari Gawron, berdasarkan dari tiga aspek yaitu: beban mental, beban fisik, dan aspek waktu. Total 36 aitem
3. **Skala Burnout:** Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) yang diadopsi dari Milsa (2024) berdasarkan tiga aspek: kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi akademik. Total 32 aitem

Hasil

- Dalam penelitian ini, ketiga variabel penelitian diuji secara bersamaan (simultan) dengan menggunakan uji normalitas dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Menurut kaidahnya, distribusi dianggap normal apabila hasil signifikansi ($\text{sig}>0,05$) lebih tinggi dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas, data work-life balance, beban kerja, dan burnout memiliki nilai Asymp. Sig sebesar 0,200. **Karena nilai asymptotic significance survei lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data beban kerja, burnout, dan work-life balance terdistribusi secara normal**
- Hasil normalitas pada burnout dan work-life balance ($X1 \rightarrow Y$) $< ,001$. Sedangkan untuk variabel burnout dengan beban kerja ($X2 \rightarrow Y$) sebesar ,019. Data tersebut dapat dikatakan memenuhi asumsi linieritas karena nilai Sig $< 0,05$. **Artinya, terdapat hubungan yang searah antara variabel dependen dan independen.**
- Hasil Colinearity Statistics, nilai tolerance untuk work-life balance (X1) dan beban kerja (X2) adalah ,989 lebih tinggi dari 0,01. Sebaliknya, variabel X1 dan X2 memiliki nilai VIF sebesar $1,011 < 10$. Dapat disimpulkan dari paparan **uji asumsi klasik diatas bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model korelasi.**



Hasil

- Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) antara *work-life balance* dan *burnout* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara kedua variabel tersebut pada perawat. Selain itu, untuk hubungan antara beban kerja dan *burnout*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) 0,017 dengan nilai p value sebesar $< 0,05$ yang mengindikasikan adanya hubungan positif signifikan antara beban kerja dan *burnout* pada perawat. Sementara itu, hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa nilai F sebesar 74,004 dengan p-value $< 0,001$, yang berarti bahwa model korelasi ini signifikan ($p < 0,05$). **Temuan ini mengindikasikan bahwa secara simultan, *work-life balance* serta beban kerja mempunyai korelasi yang signifikan terhadap *burnout* pada perawat.**
- Berdasarkan kategorisasi *burnout*, sebanyak 28 responden (17%) memiliki tingkat *burnout* rendah, sebanyak 108 responden (67%) memiliki tingkat *burnout* sedang, dan sebanyak 25 responden (16%) mengalami *burnout* tinggi. Untuk variabel *work-life balance*, sebanyak 18 responden (11%) berada dalam kategori rendah, sebanyak 116 responden (72%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 27 responden (17%) dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk variabel beban kerja, sebanyak 5 responden (3%) memiliki beban kerja rendah, sebanyak 149 responden (93%) berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 7 responden (4%) mengalami beban kerja tinggi. **Dapat disimpulkan bahwa Tingkat *work life balance*, beban kerja dan *burnout* pada perawat berada dalam kategori sedang**



Pembahasan

- **Hasil uji Hipotesis pertama** menunjukkan korelasi berganda menunjukkan nilai F sebesar 74,004 dengan p-value < 0,001, yang mengindikasikan work-life balance dan beban kerja secara simultan terdapat hubungan yang signifikan dengan *burnout* pada perawat, sehingga hipotesis mayor pada penelitian ini diterima. **Hasil pengujian terhadap hipotesis kedua** menunjukkan adanya korelasi negatif antara variabel work-life balance dengan *burnout* nilai koefisien korealsi $r = -0,686$ dan $p < 0,000$. Temuan ini menunjukkan apabila work-life balance seorang perawat tinggi, maka *burnout* yang dialami semakin rendah. Sebaliknya , apabila rendahnya work-life balance dapat meningkatkan risiko *burnout* yang lebih tinggi. **Hasil pengujian hipotesis ketiga** menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara beban kerja dengan *burnout*, dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0.187 dan $p = 0.017$. Artinya apabila beban kerja yang dihadapi perawat semakin tinggi dapat menimbulkan kecenderungan mereka terkena *burnout*. Sebaliknya, perawat dengan beban kerja yang lebih rendah memiliki risiko *burnout* yang lebih kecil.
- ciri-ciri pekerja yang mengalami tingkat konflik kehidupan kerja yang tinggi, mereka lebih cenderung mengalami gejala kelelahan dalam bekerja seperti berkurangnya kepuasan kerja, penurunan produktivitas, dan peningkatan ketidakhadiran dalam bekerja. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pekerja tidak dapat membedakan tanggung jawab dalam bekerja dan urusan pribadi.

Pembahasan

- Temuan dalam penelitian ini semakin memperkuat bahwa *work-life balance* berperan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap *burnout*. Individu yang mampu mengatur keseimbangan antara lingkungan kerja dan kehidupan pribadi dengan baik cenderung lebih mampu mengelola kondisi emosional, mental, dan fisik mereka. Dengan demikian, mereka dapat menghindari stres kerja yang berlebihan yang berpotensi menyebabkan *burnout*.
- **Hasil penelitian menunjukkan bahwa work life balance memegang peranan penting untuk dapat mengurangi maupun menurunkan dampak burnout akibat beban kerja yang tinggi.** Serta pengelolaan stress dan dukungan dari lingkungan kerja menjadi faktor terpenting untuk membantu perawat mempertahankan kinerja serta kesejahteraan psikologis individu.
- Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perawat mengalami tingkat *burnout* dalam kategori sedang dan sejalan dengan *work life balance* serta beban kerja dalam kategori sedang. Artinya, tekanan kerja yang dialami oleh perawat dapat dikelola dengan baik. Ketika perawat menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, seperti jadwal kerja yang padat, kompleksitas tugas, serta tekanan psikologis dalam memberikan pelayanan kesehatan, mereka tetap mampu menjaga keselarasan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, meskipun tingginya beban kerja berpotensi menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, perawat tetap memiliki mekanisme pemulihan yang memungkinkan mereka untuk kembali bekerja secara optimal.



Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara work life balance dan beban kerja dengan burnout pada perawat ini memiliki sejumlah manfaat yang signifikan baik untuk individu perawat maupun organisasi, antara lain:

1. Dapat membantu bagaimana work life balance yang baik dan dapat mengurangi burnout yang disebabkan oleh beban kerja.
2. Dapat meningkatkan kepuasan kerja
3. Penurunan Tingkat turnover
4. Dapat membantu pengembangan kebijakan organisasi
5. Dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan

Referensi

- [1] R. Hidayat and E. Sureskiarti, "Hubungan beban kerja terhadap kejemuhan (burnout) kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Inche Abdoel Moeis Samarinda," *Borneo Student Res.*, vol. 1,no. 3, pp. 2168–2173, 2020, [Online]. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/895>
- [2] H. Ardian, "Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Deli Serdang Lubuk Pakam," *J. Penelit. Keperawatan Med.*, vol. 1, no. 2, pp. 16–21, 2019, doi: 10.36656/jpkm.v1i2.95.
- [3] A. U. A. Ezaha and A. Hamid, "Analisa hubungan burnout dan beban kerja perawat di rumah sakit Pekanbaru Medical Center," *J. Kesehat. Saemakers Perdana*, vol. 3, no. 2, pp. 301–308, 2020, [Online]. Available: <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- [4] A. K. Pratiwi and H. Nurtjahjanti, "Hubungan Antara Spiritualitas Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Rawat Inap Rsi Sultan Agung Kota Semarang," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 1, pp. 269–273, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.20195.
- [5] T. K. ha. Burki, "How do you deal with burnout in the clinical workplace?," *Lancet. Respir. Med.*, vol. 3, no. 8, pp. 610–611, 2015, doi: 10.1016/S2213-2600(15)00287-8.
- [6] N. D. I. Prestiana and D. Purbandini, "Hubungan Antara Efikasi Diri (self efficacy) dan Stress Kerja dengan Kerja (burnout) pada Perawat Igd dan Icu Rsud Kota Bekasi," *Soul*, vol. 5, p. 14, 2012.
- [7] S. L. Fielden and M. J. Davidson, "Stress and Unemployment: A Comparative Review and Research Model of Female and Male Managers," *Br. J. Manag.*, vol. 10, no. 1, pp. 63–93, 1999, doi: 10.1111/1467-8551.00112.
- [8] L. Thyer, P. Simpson, and B. Van Nugteren, "Burnout in Australian paramedics," *Int. Paramed. Pract.*, vol. 8, no. 3, pp. 48–55, 2018, doi: 10.12968/ipp.2018.8.3.48.
- [9] G. A. Cañadas-De la Fuente, C. Vargas, C. San Luis, I. García, G. R. Cañadas, and E. I. De la Fuente, "Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession," *Int. J. Nurs. Stud.*, vol. 52, no. 1, pp. 240–249, 2015, doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.07.001.
- [10] M. Saparwati and R. Apriyatmoko, "Gambaran Kejadian Burnout Pada Perawat Di RSUD Ungaran," *Pro Heal. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 2, p. 82, 2020, doi: 10.35473/prohealth.v2i2.545.
- [11] O. C. Indiwati, H. Syaâ€TMdiyah, D. S. Rachmawati, and A. V. S. Suhardiningsih, "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Burnout Syndrome Perawat Di Rs Darmo Surabaya," *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 11, no. 1, p. 25, 2022, doi: 10.31596/jcu.v11i1.1037.
- [12] S. S. Jha, S. Shah, M. D. Calderon, A. Soin, and L. Manchikanti, "The effect of covid-19 on interventional pain management practices: A physician burnout survey," *Pain Physician*, vol. 23, no. 4 Special Issue, pp. S271–S282, 2020, doi: 10.36076/ppj.2020/23/s271.
- [13] C. Maslach and S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout," *J. Organ. Behav.*, vol. 2, no. 2, pp. 99–113, 1981, doi: 10.1002/job.4030020205.
- [14] J. R. B. Halbesleben and M. R. Buckley, "Burnout in organizational life," *J. Manage.*, vol. 30, no. 6, pp. 859–879, 2004, doi: 10.1016/j.jm.2004.06.004.
- [15] K. Troppmann and C. Troppmann, "Work-life balance and burnout," *Success Acad. Surg. Part 1*, pp. 219–234, 2012, doi: 10.1007/978-0-85729-313-8_14.



Referensi

- [16] D. A. K. Lestari and H. P. Purba, "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat," *J. Psikol. Ind. dan Organ. Unair*, vol. 8, pp. 59–70, 2019, [Online]. Available: <http://url.unair.ac.id/cf758369>
- [17] G. G. Fisher, C. A. Bulger, and C. S. Smith, "Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement," *J. Occup. Health Psychol.*, vol. 14, no. 4, pp. 441–456, 2009, doi: 10.1037/a0016737.
- [18] B. McDonald, "This is author version of article published as: McDonald, Paula K. and Brown, Kerry and Bradley, Lisa M. (2005) Explanations for the provision-utilisation gap in work-life policy.,," vol. 20, pp. 37–55, 2005.
- [19] J. H. Greenhaus, K. M. Collins, and J. D. Shaw, "The relation between work-family balance and quality of life," *J. Vocat. Behav.*, vol. 63, no. 3, pp. 510–531, 2003, doi: 10.1016/S0001-8791(02)00042-8.
- [20] A. A. Y. P. Darmawan, I. A. Silviandari, and I. R. Susilawati, "Hubungan Burnout dengan Work-Life Balance pada Dosen Wanita," *Mediapsi*, vol. 01, no. 01, pp. 28–39, 2015, doi: 10.21776/ub.mps.2015.001.01.4.
- [21] N. Khairani, "Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Wanita Yang Telah Menikah," *Sustain.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–14, 2019, [Online]. Available: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBERTUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- [22] F. Asih and L. Trisni, "Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Burnout Pada Perawat Gawat Darurat Di Rumah Sakit Pantiwila Citarum," *Psikodimensia*, vol. 14, no. 1, pp. 11–23, 2015, doi: 10.24167/psiko.v14i1.370.
- [23] R. Triwijayanti, "Hubungan Locus of Control Dengan Burnout Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang," *Tesis Univ. Diponegoro Semarang*, pp. 1–82, 2016.
- [24] V. J. Gawron, *Human Performance, Workload, and Situational Awareness Measures Handbook*, vol. 11, no. 1. 2019. [Online]. Available: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBERTUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- [25] A. M. Nurendra, "Peranan Tuntutan Kerja Dan Sumber Daya Kerja Terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 21, no. 1, pp. 57–67, 2016, doi: 10.20885/psikologika.vol21.iss1.art6.



Referensi

- [25] A. M. Nurendra, "Peranan Tuntutan Kerja Dan Sumber Daya Kerja Terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 21, no. 1, pp. 57–67, 2016, doi: 10.20885/psikologika.vol21.iss1.art6.
- [26] D. A. Putri, "Hubungan Beban kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud DR Pirngadi Kota Medan," p. 6, 2021.
- [27] B. D. G. S. Putri and U. A. Izzati, "Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Mixing," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 4, pp. 130–141, 2022.
- [28] F. Rashid, *Buku Metode penelitian Fathor Rasyid*. 2022.
- [29] A. F. Anisruddin, "Hubungan Beban Kerja Dengan Work Life Balance Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh," no. 1, pp. 1–18, 2021.
- [30] Romauli Pebiola Simanjuntak, "Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruangan Igd Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan," 2023.
- [31] R. N. Milsa, F. Psikologi, U. I. Negeri, and S. S. Kasim, "Hubungan Quality Of Worklife Dengan Burnout Pada Perawat Rsud Dabo Singkep," 2024.
- [32] M. Arikoesnandi, Purwaningrum, "Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Burnout," *Semin. Nas. Konsorsium Univ. 17 Agustus 1945 Se-Indonesia VI 2024*, pp. 100–107, 2024.
- [33] D. A. Anandani and D. Rahmasari, "Hubungan Beban Kerja dengan Burnout pada Pegawai Perusahaan Startup The Relationship between Workload and Burnout in Startup Company Employees Abstrak," vol. 10, no. 02, pp. 103–115, 2023.
- [34] A. L. Naufal, "Burnout Ditinjau Dari Work Life Balance Pegawai Pt.Pln Uid Jawa Tengah Dan DIY," 2023.
- [35] W. I. M. A. Wijaya | Made Agus Putra, "Beban Kerja Berpengaruh Terhadap Burnout Dengan Variabel Work Family Conflict Sebagai Pemediasi," *Manajemen, E-jurnal*, vol. 9, no. 2, pp. 597–616, 2020.
- [36] P. N. W. S. Galis, Ermelinda Eleutri, "Hubungan Work Life Balance Dengan Burnout Pada Karyawan PT. X The Relationship between Work Life Balance and Burnout in PT. X," vol. 10, no. 03, pp. 888–898, 2023.
- [37] N. Putu, R. Wirati, N. Made, N. Wati, N. Luh, and G. Intan, "Hubungan Burnout Dengan Motivasi Kerja Perawat Pelaksana," vol. 3, no. 1, 2020.
- [38] J. T. A. Tandilangi, "Hubungan Burnout Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Di Rsud Maria Walanda Maramis," vol. 4, no. 1, pp. 90–102, 2022.
- [39] U. C. Wardhani, R. Sari, U. Muchtar, and A. Farhiyani, "Hubungan Stres Kerja dengan Kejemuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat," vol. 2, no. 1, pp. 83–97, 2020.
- [40] M. Y. Palele and S. Wijono, "Self Efficacy dan Burnout Pada Karyawan PT.X," vol. 4, pp. 7601–7608, 2024.
- [41] W. Rezeki, Martini, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Burnout pada perawat Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Ari Canti Gianyar," *Semin. Nas. Konsorsium Univ. 17 Agustus 1945 Se-Indonesia VI 2024*, vol. 6, no. 2, pp. 119–136, 2024



