

# **JURNAL SKRIPSI**

## **HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN MEKANISME KOPING DENGAN *BURNOUT SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSU AL – ISLAM H.M MAWARDI**



**EVA YUNITA  
2434201065**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN  
JURNAL SKRIPSI**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN MEKANISME KOPING DENGAN *BURNOUT SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP  
RSU AL – ISLAM H.M MAWARDI**



**EVA YUNITA  
2434201065**

Pembimbing 1

Yudha L.H.K. S.Psi., Kep.,Ns., M.Kes.  
NIK. 220 250 080

Pembimbing 2

Nurul Mawaddah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  
NIK. 220 250 135

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Mojokerto :

Nama : Eva Yunita

NIM : 2434201065

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

**Setuju/tidak setuju\*)** naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa\*)** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 3 Mei 2025 Peneliti



**EVA YUNITA**  
**2434201065**

Mengetahui,

Pembimbing 1



Yudha L.H.K. S.Psi., Kep.,Ns., M.Kes.  
NIK. 220 250 080

Pembimbing 2



Nurul Mawaddah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  
NIK. 220 250 135

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN MEKANISME KOPING DENGAN *BURNOUT SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP  
RSUAL – ISLAM H.M MAWARDI**

Eva Yunita  
Program Studi S1 Keperawatan  
[Evayapalis212@gmail.com](mailto:Evayapalis212@gmail.com)

Yudha L.H.K.  
Dosen STIKES Majapahit Mojokerto  
[lagayudha@gmail.com](mailto:lagayudha@gmail.com)

Nurul Mawaddah  
Dosen STIKES Majapahit Mojokerto  
[mawaddah.ners@gmail.com](mailto:mawaddah.ners@gmail.com)

**ABSTRAK:** Perawat yang bekerja di ruang rawat inap menghadapi keluhan pasien. Perawat yang didorong beban kerja secara berlebihan menyebabkan stress dan dapat memicu terjadinya burnout. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja, dan mekanisme koping dengan *burnout syndrome* pada perawat rawat inap di RSU Al – Islam H.M Mawardi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *correlational cross sectional design*. Populasi adalah seluruh perawat rawat inap sejumlah 113 orang di RSU Al – Islam H.M Mawardi, diambil menjadi sampel dengan rumus slovin sebanyak 88 dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data melalui pengisian lembar kuesioner MBI dan Nasa TLX. Analisa melalui proses *editing, coding, scoring* dan *tabulating* dan dianalisis dengan uji *pearson product moment* dan *spearman rho*. Identifikasi beban kerja perawat di ruang rawat inap, dari 88 responden sebagian besar memiliki beban kerja tinggi sebanyak 58 responden (65,9%). Identifikasi mekanisme koping perawat di ruang rawat inap, dari 88 responden hampir seluruhnya memiliki mekanisme koping maladaptif, sebanyak 74 responden (84,1%). Hasil analisis menunjukkan ada hubungan beban kerja dengan burnout syndrome perawat di ruang rawat inap dengan  $Asym.sig$  sebesar  $0,000 < \alpha (0.05)$ . Ada hubungan mekanisme koping dengan burnout syndrome perawat di ruang rawat inap RSU Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 dengan didapatkan tingkat  $Asym.sig$  sebesar  $0,000$  dan  $< \alpha (0.05)$  Beban kerja berat mengurangi kemampuan adaptasi perawat. Kondisi ini memicu tiga komponen burnout, yaitu ; kelelahan emosional, sikap menjaga jarak emosional dari pasien, serta penurunan pencapaian pribadi. Strategi yang digunakan perawat berpengaruh terhadap tingkat kelelahan fisik, emosional, dan mental yang mereka alami. Perawat dengan mekanisme coping adaptif cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh, maka diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai acuan untuk mengelola beban kerja bagi perawat agar dapat mengatasi kelelahan mental

Kata Kunci: Beban Kerja, Mekanisme Koping, *Burnout Syndrome*, Perawat Rawat Inap

**ABSTRACT:** Nurses working in inpatient wards face patient complaints and strive to resolve them. Furthermore, excessive workloads can cause stress, which, if worsened, can lead to burnout. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and coping mechanisms and burnout syndrome in inpatient nurses at Al Islam H.M. Mawardi General Hospital. This type of research is quantitative with a correlational cross-sectional design approach. The population used by the researcher was all 113 inpatient nurses at Al Islam H.M Mawardi Hospital, taken as a sample using the Alovin formula of 88 with a simple random sampling technique. The data collection techniques and procedures were by filling out the MBI (Maslach Burnout Inventory) and Nasa TLX questionnaires. After the data was collected, it was analyzed through the process of editing, coding, scoring, and tabulating and analyzed using the Pearson product moment and Spearman rho tests. The results of the analysis show that there is a relationship between workload and nurses' bornout syndrome in the inpatient ward with Asym.sig of 0.000 and  $<\alpha$  (0.05). There is a relationship between coping mechanisms and nurses' bornout syndrome in the inpatient ward of Al-Islam H.M. Mawardi Krian Hospital in 2025 with an Asym.sig level of 0.000 and (0.05). Heavy workloads drain nurses' adaptive abilities. This condition triggers three main components of burnout: emotional exhaustion, depersonalization, or emotional distancing from patients, and decreased personal accomplishment. The strategies nurses use to cope with work pressure significantly influence the level of physical, emotional, and mental exhaustion they experience. Nurses with adaptive coping mechanisms, such as seeking social support, managing rest periods, engaging in relaxation, or constructive problem-solving, tend to have lower levels of burnout. The results of the study show that there is an influence, so it is hoped that the results of this study can be used as a reference for managing the workload for nurses in order to overcome mental fatigue.

**Keywords:** Workload, Coping Mechanism, Burnout Syndrome, Inpatient Nurses

## PENDAHULUAN

Pasien dengan berbagai sifat dan penyakit merupakan hal yang lumrah bagi perawat yang berpraktik di lingkungan rawat inap. Perawat yang bekerja di rumah sakit diruang rawat inap yang menghadapi keluhan pasien dan berusaha menyelesaikan keluhan tersebut, dan bahkan terkadang menjadi sasaran keluhan dan kejengkelan pasien terhadap suatu masalah. Apalagi perawat yang didorong beban kerja secara berlebihan dan secara tidak tegas diatur dalam job desk pekerjaannya dapat menyebabkan stress dan apabila keadaan semakin memburuk dapat memicu terjadinya burnout (Maltseva, 2021). perawat yang menggunakan strategi koping maladaptif, seperti menghindari masalah, menyalahkan orang lain, atau menggunakan alkohol/narkoba untuk mengatasi stres, lebih rentan mengalami *burnout*. Mekanisme Koping yang adaptif memunculkan adaptasi menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi lama, sedang koping yang tidak efektif menjadi maladaptif yang bisa merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan dan menyebabkan burnout (Loupatty, et al, 2019 dalam T Triyanto, 2022).

Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 perawat pelaksana yang bekerja di ruang rawat inap RSUD AL – Islam H.M Mawardi pada bulan Juli tahun 2025 dengan mewawancarai 10 orang perawat rawat inap didapatkan data 6 perawat mengalami kelelahan emosional sedang, dan sebanyak 4 perawat mengalami kelelahan emosional tinggi, komponen depersonalisasi menunjukkan hasil sebanyak 3 perawat mengalami depersonalisasi tinggi, 5 perawat mengalami depersonalisasi sedang, dan 2 perawat mengalami depersonalisasi rendah, serta pada komponen penurunan pencapaian diri menunjukkan hasil sebanyak 8 perawat mengalami penurunan pencapaian diri rendah dan 2 perawat mengalami penurunan pencapaian diri tinggi.

Burnout adalah suatu sindrom yang didefinisikan sebagai kelelahan emosional yang menyebabkan depersonalisasi dan hasil pribadi yang lebih buruk di tempat kerja. Konsekuensi negatif dapat berdampak negatif terhadap efektivitas organisasi dan mengurangi produktivitas dan kualitas layanan (Fountouki MSc, PhD(c) & Theofanidis MSc, PhD, 2022). Beban kerja adalah tuntutan pekerjaan yang dilakukan sehari – hari dan dianggap sumber beban. Tingginya beban kerja yang didapat oleh perawat saat bekerja akan menyebabkan kelelahan secara fisik dan emosional, menurunnya konsentrasi serta kejenuhan yang dirasakan oleh perawat. Peningkatan beban kerja dan burnout berdampak pada penurunan kinerja perawat, penurunan kualitas pelayanan perawat dan keefektifan kerja menurun, Tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh perawat rawat inap dapat menimbulkan rasa tertekan dan menjadi sumber stressor bagi perawat.

Apabila perawat tidak memiliki coping yang efektif dalam bekerja akan menyebabkan burnout. (Hutama et al., 2020).

Manajemen beban kerja yang efektif melibatkan prioritas tugas, delegasi yang tepat, pemanfaatan teknologi, perencanaan yang baik, manajemen waktu, pengembangan keterampilan, komunikasi efektif, fokus pada tugas tunggal, menjaga keseimbangan kerja – kehidupan, mekanisme coping yang efektif dan evaluasi berkala untuk mengoptimalkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Berkaitan dengan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang hubungan antara beban kerja dengan *Burnout Syndrome* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Al – Islam H.M Mawardi. Peneliti ingin mengidentifikasi tentang beban kerja dengan *Burnout Syndrome* pada perawat, serta arah hubungan beban kerja dengan *burnout* perawat rawat inap di RSUD Al – Islam H.M Mawardi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis dan rancang bangun penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pendekatan *cross-sectional*, di mana data mengenai beban kerja dan *burnout syndrome* dikumpulkan pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

H1 : Ada hubungan beban kerja dan mekanisme coping dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap RSUD AL-Islam H.M Mawardi..

H0 : Tidak ada hubungan beban kerja dan mekanisme coping dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap RSUD AL – Islam H.M Mawardi.

Populasi adalah setiap subyek (misalnya manusia, perawat) yang memenuhi kriteria yang ditetaskan (Nursalam, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di ruang rawat inap RSUD Al–Islam H.M Mawardi. Pada bulan Juli sampai Agustus tercatat jumlah perawat ruang rawat inap sebanyak 113 perawat.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Tenik pengumpulan data dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner beban kerja, mekanisme coping dan *burnout syndrome* yang dibagikan kepada perawat secara langsung. Sebelum digunakan, kuesioner telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner berupa daftar pertanyaan. Pertanyaan yang digunakan berupa angket, di mana responden hanya perlu memilih atau menjawab dari opsi yang telah disediakan atau memberikan tanda (✓), yang meliputi:

Intrumen beban kerja (TLX (*National Aeronautics and Space Administration – Task Load Index*)) dengan 6 indikator. 6 indikator berisi tentang Kebutuhan Mental (KM), Kebutuhan Fisik (KF), Kebutuhan Waktu (KW), Performansi (P), Tingkat Usaha (TU), and Tingkat Frustrasi (FR). Dengan skor Weight Workload (WWL)), Intrumen mekanisme koping (JCS terdiri dari 15 item strategi pengendalian berorientasi masalah (problem oriented = P) dan 25 item pengendalian berorientasi sikap (affective oriented = A). Subyek diminta untuk menilai tiap-tiap item dengan skala 5 poin (1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = hampir sering, 4 = sering, 5 = hampir selalu)), Instrumen *Burnout Syndrome* (MBI (*Maslach Burnout Inventory*)) yang dikembangkan oleh Maslach (1981) terdiri dari kelelahan emosional, deprestasi diri, prestasi diri. Kuesioner ini memiliki 22 pertanyaan dengan menggunakan skala ordinal. 9 item kelelahan emosional, 5 item depersonalisasi, dan 8 item prestasi diri).

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1 Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Tingkat Pendidikan

| Jenis<br>Kelamin | Usia |   |       |    |       |    |      |    | Total | Pendidikan |    |    |   | Total |
|------------------|------|---|-------|----|-------|----|------|----|-------|------------|----|----|---|-------|
|                  | < 25 |   | 26-35 |    | 36-45 |    | > 45 |    |       | D3         |    | S1 |   |       |
|                  | F    | % | f     | %  | f     | %  | f    | %  |       | f          | %  | f  | % |       |
| Laki-laki        | 5    | 6 | 35    | 39 | 0     |    | 0    |    | 40    | 40         | 45 |    |   | 40    |
| Perempuan        | 0    |   | 5     | 6  | 22    | 25 | 21   | 24 | 48    | 43         | 49 | 5  | 6 | 48    |
| Total            |      |   |       |    |       |    |      |    | 88    |            |    |    |   | 88    |

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 48 responden (54,6%), hamper setengahnya adalah berusia 26-36 tahun yaitu sebanyak 40 responden (45,4%), dan sebagian besar berpendidikan D3 Keperawatan yaitu sebanyak 45 responden (51,1%).

### Data Khusus

Tabel 2 Distribusi Data Berdasarkan Beban Kerja, Mekanisme Koping, dan *Burnout Syndrome*

| Burnout Syndrome | Beban Kerja |     |        |      |               |    | Jumlah |      | Mekanisme Koping |      |            |      | Jumlah |      |
|------------------|-------------|-----|--------|------|---------------|----|--------|------|------------------|------|------------|------|--------|------|
|                  | Sedang      |     | Tinggi |      | Sangat tinggi |    |        |      | Adaktif          |      | Maladaptif |      |        |      |
|                  | f           | %   | f      | %    | f             | %  | f      | %    | f                | %    | f          | %    | f      | %    |
| Rendah           | 14          | 16  |        |      |               |    | 14     | 15,9 | 13               | 14,8 | 1          | 1,1  | 14     | 15,9 |
| Sedang           | 1           | 1,1 | 27     | 30,7 |               |    | 28     | 31,8 | 1                | 1,1  | 27         | 30,7 | 28     | 31,8 |
| Tingg            |             |     | 31     | 35,2 | 15            | 17 | 46     | 52,3 | 0                | 0    | 46         | 52,3 | 46     | 52,3 |
| Total            | 15          | 17  | 58     | 65,9 | 15            | 17 | 88     | 100  | 14               | 15,9 | 74         | 84,1 | 88     | 100  |

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar memiliki beban kerja tinggi yaitu sebanyak 58 responden (65,9%), hamper seluruhnya memiliki mekanisme coping maladaptive yaitu sebanyak 74 responden (84,1%), dan sebagian besar memiliki tingkat *burnout syndrome* pada level tinggi yaitu 46 responden (52,3%).

### Hubungan Beban Kerja Dengan *Burnout Syndrome* Perawat

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Beban Kerja Dengan *Burnout Syndrome* Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

| No                                                        | Beban Kerja   | Burnout Syndrome |      |        |      |        |      | Total |      |
|-----------------------------------------------------------|---------------|------------------|------|--------|------|--------|------|-------|------|
|                                                           |               | Rendah           |      | Sedang |      | Tinggi |      |       |      |
|                                                           |               | f                | %    | f      | %    | f      | %    | f     | %    |
| 1                                                         | Sangat rendah | 0                | 0    | 0      | 0    | 0      | 0    | 0     | 0    |
| 2                                                         | Rendah        | 0                | 0    | 0      | 0    | 0      | 0    | 0     | 0    |
| 3                                                         | Sedang        | 14               | 15,9 | 1      | 1,1  | 0      | 0    | 15    | 17   |
| 4                                                         | Tinggi        | 0                | 0    | 27     | 30,7 | 31     | 35,2 | 58    | 65,9 |
| 5                                                         | Sangat tinggi | 0                | 0    | 0      | 0    | 15     | 17   | 15    | 17   |
| Jumlah                                                    |               | 14               | 15,9 | 28     | 31,8 | 46     | 52,3 | 88    | 100  |
| n = 88 $\alpha = 0.05$ p.value = 0,000    p.value = 0,000 |               |                  |      |        |      |        |      |       |      |

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Spearman Rho* dan *correlation pearson product moment* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan jumlah responden 88 orang sama sama didapatkan tingkat probabilitas / Asym.sig sebesar 0,000 dan  $< \alpha (0.05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025.

Tabel 4 Tabel Nilai r Hubungan Beban Kerja Dengan *Burnout Syndrome* Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

| Correlations                                                 |                            |                            |                     |                         |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|
|                                                              |                            |                            | beban kerja<br>(X1) | Burnout Syndrome<br>(Y) |
| Spearm<br>an's rho                                           | beban kerja<br>(X1)        | Correlation<br>Coefficient | 1,000               | ,718**                  |
|                                                              |                            | Sig. (2-tailed)            | .                   | ,000                    |
|                                                              |                            | N                          | 88                  | 88                      |
|                                                              | Burnout<br>Syndrome<br>(Y) | Correlation<br>Coefficient | ,718**              | 1,000                   |
|                                                              |                            | Sig. (2-tailed)            | ,000                | .                       |
|                                                              |                            | N                          | 88                  | 88                      |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |                            |                            |                     |                         |

Nilai  $r$  hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 adalah 0,718, memiliki korelasi positif dan kekuatan korelasinya adalah kuat. Maknanya, semakin tinggi beban kerja maka akan semakin tinggi dan kuat pula kejadian *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

### Hubungan Mekanisme Koping Dengan *Burnout Syndrome* Perawat

Tabel 5 Tabulasi Silang Hubungan Mekanisme Koping Dengan *Burnout Syndrome* Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

| No                                                        | Mekanisme Koping  | Burnout Syndrome |      |        |      |        |      | Total |      |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------|--------|------|--------|------|-------|------|
|                                                           |                   | Rendah           |      | Sedang |      | Tinggi |      |       |      |
|                                                           |                   | f                | %    | f      | %    | f      | %    | f     | %    |
| 1                                                         | Koping adaptif    | 13               | 14,8 | 1      | 1,1  | 0      | 0    | 14    | 15,9 |
| 2                                                         | Koping maladaptif | 1                | 1,1  | 27     | 30,7 | 46     | 52,3 | 74    | 84,1 |
| Jumlah                                                    |                   | 14               | 15,9 | 28     | 31,8 | 46     | 52,3 | 88    | 100  |
| n = 88 $\alpha = 0.05$ p.value = 0,000    p.value = 0,000 |                   |                  |      |        |      |        |      |       |      |

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Spearman Rho correlation pearson product moment* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan jumlah responden 88 orang didapatkan tingkat probabilitas / Asym.sig sebesar 0,000 dan  $< \alpha (0.05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan mekanisme koping dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025.

Tabel 1.8 Tabel Nilai  $r$  Hubungan mekanisme Koping Dengan *Burnout Syndrome* Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

| Correlations   |                       |                         |                       |                      |
|----------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|
|                |                       |                         | mekanisme koping (X2) | Burnout Syndrome (Y) |
| Spearman's rho | mekanisme koping (X2) | Correlation Coefficient | 1,000                 | ,671**               |
|                |                       | Sig. (2-tailed)         | .                     | ,000                 |
|                |                       | N                       | 88                    | 88                   |
|                | Burnout Syndrome (Y)  | Correlation Coefficient | ,671**                | 1,000                |
|                |                       | Sig. (2-tailed)         | ,000                  | .                    |
|                |                       | N                       | 88                    | 88                   |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai  $r$  hubungan mekanisme koping dengan *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 adalah 0,671, memiliki korelasi positif dan kekuatan korelasinya adalah kuat. Maknanya, semakin tinggi mekanisme koping maka akan

selakin rendah pula kejadian *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025.

## **PEMBAHASAN**

### **Beban Kerja Perawat**

Hasil identifikasi beban kerja perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025, bahwa dari 88 responden sebagian besar memiliki beban kerja tinggi yaitu sebanyak 58 responden (65,9%).

Beban kerja tinggi di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian menggambarkan kondisi ketika perawat harus menangani jumlah, jenis, dan kompleksitas pekerjaan yang melebihi kapasitas normal dalam periode waktu tertentu. Situasi ini dapat disebabkan oleh rasio perawat-pasien yang tidak ideal, tingginya tingkat keparahan kondisi pasien, banyaknya tugas non-keperawatan seperti administrasi dan pelaporan, jadwal kerja yang padat, serta keterbatasan fasilitas dan sumber daya yang tersedia. Peneliti berpendapat bahwa beban kerja tinggi menuntut tenaga fisik, konsentrasi mental, dan ketahanan emosional yang besar, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan, stres, dan penurunan kualitas pelayanan kepada pasien. Jika berlangsung dalam jangka panjang tanpa penanganan, beban kerja tinggi tidak hanya berdampak pada kesehatan dan kepuasan kerja perawat, tetapi juga dapat meningkatkan risiko kesalahan medis dan menurunkan mutu pelayanan rumah sakit secara keseluruhan.

### **Mekanisme Koping Perawat**

Hasil identifikasi mekanisme koping perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025, dari 88 responden hampir seluruhnya memiliki mekanisme koping maladaptif, yaitu sebanyak 74 responden (84,1%).

Mekanisme coping perawat di ruang rawat inap rumah sakit merupakan cara yang digunakan perawat untuk mengelola tekanan fisik, mental, dan emosional akibat tuntutan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh perawat memiliki mekanisme coping maladaptif, yaitu strategi menghadapi stres yang cenderung kurang efektif atau bahkan berdampak negatif bagi kesehatan dan kinerja. Dominasi coping maladaptif ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat belum memiliki keterampilan manajemen stres yang memadai,

sehingga berpotensi memperburuk dampak beban kerja tinggi terhadap kesehatan fisik maupun psikologis mereka, serta menurunkan kualitas pelayanan kepada pasien.

### ***Burnout Syndrome***

Hasil identifikasi *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025, dari 88 responden sebagian besar memiliki tingkat *burnout syndrome* pada level tinggi yaitu sebanyak 46 responden (52,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di ruang rawat inap rumah sakit memiliki tingkat *burnout syndrome* pada kategori tinggi, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori rendah. *Burnout syndrome* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tekanan kerja yang berlangsung lama dan terus-menerus, ditandai dengan gejala seperti kelelahan ekstrem, depersonalisasi atau sikap sinis terhadap pasien, serta penurunan rasa pencapaian pribadi dalam bekerja. Tingginya prevalensi burnout pada perawat kemungkinan besar sebab beban kerja yang berat, jadwal shift yang padat, tuntutan pelayanan yang tinggi, serta keterbatasan sumber daya. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kinerja, peningkatan risiko kesalahan dalam pelayanan, dan menurunnya kualitas hubungan perawat-pasien. Sementara itu, sebagian kecil perawat yang berada pada tingkat burnout rendah menunjukkan bahwa mereka mampu mempertahankan keseimbangan fisik dan emosional, kemungkinan karena memiliki keterampilan coping yang efektif, dukungan sosial yang kuat, atau manajemen waktu yang baik.

Hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat *burnout syndrome* pada level tinggi, dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, pendidikan dan lama kerja responden.

Distribusi frekuensi jenis kelamin menunjukkan dari 88 responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 48 responden (54,6%) dan sebagian kecil adalah laki-laki yaitu sebanyak 40 responden (45,4%).

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan tingginya *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap rumah sakit mengindikasikan bahwa faktor gender dapat memengaruhi tingkat kerentanan terhadap kelelahan kerja. Perawat perempuan cenderung memiliki risiko *burnout* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, perempuan umumnya lebih rentan mengalami kelelahan emosional akibat beban multitasking dan perubahan hormonal yang dapat memengaruhi suasana hati. Dari sisi psikologis, perempuan sering kali memiliki

tingkat empati yang lebih tinggi terhadap pasien, sehingga tekanan emosional yang dialami juga lebih besar. Secara sosial, perawat perempuan mungkin menghadapi peran ganda, tuntutan pekerjaan di rumah sakit dan tanggung jawab rumah tangga, yang dapat memperberat stres kerja. Sebaliknya, pada perawat laki-laki, tingkat *burnout* mungkin lebih rendah karena cenderung menggunakan pendekatan coping yang lebih problem-focused (berorientasi pada pemecahan masalah) dan relatif lebih jarang terlibat dalam pekerjaan emosional yang intens. Namun, ini tidak berarti perawat laki-laki bebas dari burnout, karena faktor lain seperti beban kerja fisik dan tuntutan shift malam tetap dapat memengaruhi kondisi mereka. Dengan demikian, hubungan antara jenis kelamin dan burnout menunjukkan bahwa intervensi pencegahan perlu mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan masing-masing gender, termasuk penyediaan dukungan emosional khusus bagi perawat perempuan yang berisiko tinggi.

Distribusi frekuensi usia menunjukkan bahwa dari 88 responden hampir setengahnya berusia 26 – 35 tahun yaitu sebanyak 40 responden (45,4%) dan sebagian kecil berusia  $\leq 25$  tahun yaitu sebanyak 5 responden (5,7%).

Tingkat burnout syndrome pada level tinggi sebagian besar dialami oleh orang dengan usia muda karena pada fase ini mereka berada dalam masa transisi penting yang penuh dengan tuntutan dan ketidakstabilan. Usia muda, khususnya pada awal karier, identik dengan tingginya tekanan kerja, beban target, serta tuntutan untuk membuktikan diri di lingkungan profesional. Kondisi ini diperberat oleh kurangnya pengalaman dalam mengelola stres dan menemukan strategi coping yang efektif, sehingga mereka lebih cepat merasa kewalahan. Selain itu, banyak anak muda masih menghadapi ketidakpastian identitas, tekanan sosial, dan pencarian jati diri yang menimbulkan konflik internal. Mereka juga sering menanggung beban ganda, misalnya bekerja sambil melanjutkan pendidikan atau membantu keluarga. Faktor gaya hidup seperti kurang tidur, pola makan tidak sehat, dan tingginya penggunaan media digital juga memicu kelelahan fisik maupun mental. Dengan demikian, kerentanan usia muda terhadap burnout bukan hanya karena beban pekerjaan, tetapi juga kombinasi antara fase perkembangan psikologis, keterbatasan pengalaman, serta tekanan sosial yang dihadapi (Tjiptono, 2017).

Distribusi frekuensi pendidikan menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar berpendidikan D3 keperawatan, yaitu sebanyak 45 responden (51,1%) dan sebagian kecil berpendidikan S1 keperawatan dan Ners sebanyak 43 responden (48,9%).

Pendidikan yang lebih rendah cenderung berhubungan dengan tingginya tingkat *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap rumah sakit. Perawat dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah umumnya memiliki keterbatasan dalam pengetahuan teoritis, keterampilan manajemen stres, dan teknik pemecahan masalah yang kompleks, sehingga lebih mudah mengalami tekanan saat menghadapi tuntutan kerja yang berat dan situasi klinis yang sulit. Kurangnya bekal akademis ini juga dapat memengaruhi rasa percaya diri, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kelelahan emosional dan depersonalisasi. Sebaliknya, perawat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki pemahaman yang lebih luas tentang manajemen pasien, komunikasi efektif, dan strategi coping adaptif, sehingga mampu merespons tekanan kerja dengan cara yang lebih konstruktif. Pendidikan yang lebih tinggi juga sering dikaitkan dengan peluang menempati posisi kerja yang lebih strategis atau administratif, yang umumnya memiliki beban fisik lebih ringan dibandingkan pelayanan langsung yang intens di bangsal.

Distribusi frekuensi lama bekerja menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar lama bekerja responden 1-3 tahun yaitu sebanyak 46 responden (66.7%) dan sebagian kecil lama bekerja responden adalah < 1 tahun, yaitu sebanyak 5 responden (5.7%).

Tingkat burnout syndrome pada level tinggi banyak dialami oleh karyawan yang baru bekerja atau memiliki masa kerja yang belum lama karena mereka berada pada fase adaptasi terhadap lingkungan kerja. Pada periode awal ini, karyawan sering menghadapi shock budaya organisasi (*organizational culture shock*), yaitu kesenjangan antara ekspektasi sebelum masuk kerja dengan realitas yang dihadapi. Mereka juga biasanya dibebani dengan tuntutan tinggi untuk menunjukkan kinerja terbaik, memperoleh pengakuan, dan membuktikan kompetensi, sehingga tekanan psikologis meningkat. Di sisi lain, pengalaman dan keterampilan coping mereka masih terbatas, sehingga kemampuan mengelola stres, konflik, maupun beban kerja belum optimal. Faktor lain yang turut berperan adalah ketidakstabilan emosional serta keraguan terhadap jalur karier yang dipilih, sehingga rasa cemas, lelah emosional, dan perasaan tidak mampu lebih mudah muncul. Kombinasi antara tuntutan tinggi, ekspektasi besar, keterampilan adaptasi yang belum matang, dan kurangnya dukungan sosial di tempat kerja inilah yang membuat karyawan baru lebih rentan mengalami burnout pada level tinggi. (Tjiptono, 2017).

Perawat yang baru bekerja cenderung lebih rentan mengalami *burnout syndrome* dibandingkan perawat yang sudah lama bekerja di ruang rawat inap rumah sakit. Hal ini terjadi

karena perawat baru masih berada pada tahap adaptasi terhadap lingkungan kerja yang dinamis, beban tugas yang berat, serta tuntutan pelayanan yang tinggi. Mereka mungkin belum memiliki keterampilan coping yang efektif, belum terbiasa dengan ritme kerja shift, dan belum memiliki kepercayaan diri penuh dalam mengambil keputusan klinis. Tekanan tersebut dapat dengan cepat memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian pribadi. Sebaliknya, perawat yang sudah lama bekerja umumnya memiliki pengalaman klinis yang luas, strategi manajemen stres yang lebih matang, dan pemahaman yang lebih baik tentang alur kerja rumah sakit, sehingga dapat menghadapi tekanan kerja dengan lebih stabil

### **Hubungan Beban Kerja Dengan *Burnout Syndrome* Perawat**

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Spearman Rho* dan *correlation pearson product moment* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan jumlah responden 88 orang sama-sama didapatkan tingkat probabilitas / Asym.sig sebesar 0,000 dan  $< \alpha (0.05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025. Hasil tabulasi silang hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 menunjukkan paling banyak adalah responden dengan beban kerja tinggi dan mengalami *burnout syndrome* pada level tinggi yaitu sebanyak 31 responden (35,2%). Nilai  $r$  hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 adalah 0,718, memiliki korelasi positif dan kekuatan korelasinya adalah kuat. Maknanya, semakin tinggi beban kerja maka akan semakin tinggi dan kuat pula kejadian *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

Hubungan antara beban kerja dan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dialami, semakin besar pula risiko terjadinya kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berkepanjangan. Hasil tabulasi silang juga menunjukkan paling banyak adalah responden dengan beban kerja tinggi dan mengalami *burnout syndrome* pada level tinggi. Beban kerja yang berat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025, baik dari sisi jumlah pasien maupun kompleksitas kasus, menuntut energi, konsentrasi, dan waktu yang lebih besar sehingga menguras kemampuan adaptasi perawat. Kondisi ini dapat memicu tiga komponen utama *burnout*, yaitu kelelahan emosional akibat tekanan kerja yang terus-menerus,

depersonalisasi atau sikap menjaga jarak emosional dari pasien, serta penurunan pencapaian pribadi karena merasa usaha yang dilakukan tidak sebanding dengan hasil yang diperoleh. Apabila beban kerja di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 tidak dikelola dengan baik, tekanan yang dihasilkan dapat menurunkan kesehatan fisik dan psikologis perawat, mengurangi kualitas pelayanan, serta meningkatkan risiko terjadinya kesalahan medis. Oleh sebab itu, manajemen rumah sakit di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 perlu memastikan distribusi tugas yang proporsional, memperbaiki rasio perawat-pasien, dan memberikan dukungan emosional serta pelatihan coping untuk meminimalkan dampak burnout pada perawat.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan kesimpulan penelitian Pratama, Dirjo (2022) yang menyatakan bahwa didapatkan hubungan yang positif antara beban kerja dengan Burnout. Hasil penelitian diatas juga didukung oleh penelitian Ruthari, dkk (2025) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara beban kerja dan burnout syndrome perawat di Instalasi Bedah Sentral dengan keeratan hubungan yang kuat. Perawat yang menghadapi beban kerja yang berlebihan dan tidak sejalan dengan kemampuan mereka berisiko mengalami kelelahan atau *sindrom burnout*.

### **Hubungan Mekanisme Koping Dengan *Burnout Syndrome* Perawat**

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Spearman Rho correlation pearson product moment* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan jumlah responden 88 orang didapatkan tingkat probabilitas / Asym.sig sebesar 0,000 dan  $< \alpha (0.05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan mekanisme koping dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025. Nilai  $r$  hubungan mekanisme koping dengan *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 adalah 0,671, memiliki korelasi positif dan kekuatan korelasinya adalah kuat. Maknanya, semakin tinggi mekanisme koping maka akan semakin rendah pula kejadian *burnout syndrome* Perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025

Adanya hubungan antara mekanisme coping dan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 menunjukkan bahwa strategi yang digunakan perawat untuk menghadapi tekanan kerja sangat berpengaruh terhadap tingkat kelelahan fisik, emosional, dan mental yang mereka alami. Hasil tabulasi silang menunjukkan paling banyak adalah responden dengan mekanisme koping maladaptif dan mengalami *burnout*

*syndrome* pada level tinggi. Perawat dengan mekanisme coping adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengatur waktu istirahat, melakukan relaksasi, atau memecahkan masalah secara konstruktif, cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Sebaliknya, perawat yang menggunakan mekanisme coping maladaptif, seperti menghindari masalah, memendam emosi, mengeluh berlebihan, atau melakukan kebiasaan tidak sehat, lebih rentan mengalami burnout karena stres tidak terselesaikan dengan baik. Hubungan ini menunjukkan bahwa kualitas mekanisme coping menjadi faktor pelindung atau justru pemicu terjadinya burnout. Oleh karena itu, penting bagi rumah sakit untuk memberikan pelatihan manajemen stres dan pengembangan keterampilan coping yang adaptif agar perawat mampu mengelola beban kerja dengan lebih sehat, menjaga keseimbangan emosional, dan mempertahankan kualitas pelayanan kepada pasien. Hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian Setyowati, dkk (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan coping perawat dengan *burnout* perawat. Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian Fitri, dkk (2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara burnout dengan mekanisme coping pada perawat pelaksana di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian hubungan beban kerja dan mekanisme coping dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025, menunjukkan bahwa :

1. Beban kerja perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 sebagian besar memiliki beban kerja tinggi.
2. Mekanisme coping perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 hampir seluruhnya memiliki mekanisme coping maladaptif.
3. *Burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025 sebagian besar memiliki tingkat burnout syndrome pada level tinggi.
4. Ada hubungan beban kerja dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025.
5. Ada hubungan mekanisme coping dengan *burnout syndrome* perawat di ruang rawat inap RSUD Al-Islam H.M. Mawardi Krian Tahun 2025.

## Saran

### 1. Keilmuan Keperawatan

Supaya hasil penelitian ini digunakan sebagai tambahan pengetahuan metodologis dan kontribusi terhadap profesi saat menyusun rencana perawatan, juga dapat memperluas pengetahuan tentang bagaimana memberikan solusi untuk meminimalkan burnout yang disebabkan beban kerja dan mekanisme koping yang berlebihan.

### 2. Bagi manajemen keperawatan rumah sakit

Penelitian ini agar digunakan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan dalam memberikan asuhan pada pasien instalasi rawat inap di rumah sakit.

### 3. Bagi Perawat

Hasil penelitian supaya digunakan sebagai acuan untuk mengelola beban kerja bagi perawat agar dapat mengatasi kelelahan mental.

### 4. Bagi Rumah Sakit

Agar hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan pada Rumah sakit sebagai bahan masukan dan rekomendasi bagi pimpinan rumah sakit untuk menurunkan *Burnout Syndrome*.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Supaya peneliti selanjutnya menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk melakukan penelitian serupa dengan responden yang lebih banyak dan lokasi yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

Hutama, F. H., Wilda, L. O., & Ristiani, W. H. (2020). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN BURNOUT PERAWAT DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD NGANJUK. JURNAL SABHANGA. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244386889>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress, June 2007, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>

Mariyanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout Pada Perawat Yang Bertugas Di Ruang Rawat Inap Dan Rawat jalan Rsab Harapan Kita. Jurnal Psikologi, 9(2), 48–59

Puspita, L., & Nauli, M. (2021). PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA ANTARA PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) DENGAN PERAWAT INSTALASI RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT UMUM

Tawaka. (2011). *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta. Harapan Press.

Maltseva, T. V., Sumina, E. A., Gorach, N. N., Khmelev, S. A., & Kovrova, V. G. (2021). Features of emotional burnout syndrome in government employees. In SHS Web of Conferences (Vol. 122, p. 04008). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202112204008>

Indah Purnama Sari, Dwi; Zakiyah, Ana; Basuki, Duwi, (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Gedung Rawat Inap RSUD dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. <https://repositori.ubspnni.ac.id/handle/123456789/3090>.

Maulidina Safira, Farah (2022) *PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT. ZURICH ASURANSI INDONESIA TBK*. Skripsi thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.

JA Arifin, 2024. Hubungan tingkat kecemasan terhadap mekanisme coping keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gamping. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/275>.

WHO. (2020). *State of the World's Nursing Report*.

Kotler, P., & Keller, K. L. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia dan Pemasaran* (Edisi ke-15, Terj.). Jakarta: Erlangga

Tjiptono, F. (2017). *MSDM dan Pemasaran Jasa: Prinsip, Penerapan, dan Penelitian*. Yogyakarta: Andi

Kotler, P., & Keller, K. L. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia dan Pemasaran* (Edisi ke-15, Terj.). Jakarta: Erlangga

Tjiptono, F. (2017). *MSDM dan Pemasaran Jasa: Prinsip, Penerapan, dan Penelitian*. Yogyakarta: Andi.