

## PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *BURNOUT* PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT ISLAM PURWOKERTO

**Kharisma Naufala<sup>1\*</sup>, Indri Heri Susanti<sup>2</sup>, Indah Susanti<sup>3</sup>**

S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto<sup>1, 2, 3</sup>

\*Corresponding Author : knaufala12@gmail.com

### ABSTRAK

*Burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, atau mental yang diikuti dengan menurunnya motivasi, kinerja, dan timbul sikap negatif terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam mengatasi *burnout*, karena regulasi emosi membantu perawat untuk mengelola emosinya dengan stabil dalam memberikan pelayanan kesehatan dengan baik, berinteraksi dengan pasien yang efektif, mencegah dan mengelola *burnout*, dan mengurangi risiko gangguan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout* pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Islam Purwokerto. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 53 perawat yang dipilih menggunakan metode total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Emotional Regulation Questioner* dan *Maslach Burnout Syndrome Inventory* yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *spearman-rank*. Hasil distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa usia 20-30 tahun sebanyak 35 responden (66%), perawat dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (84,9%), perawat dengan pendidikan DIII Keperawatan yaitu 45 responden (84,9%), dan masa kerja perawat 1-5 tahun yaitu 32 responden (60,4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi kategori tinggi sebanyak 30 responden (56,6%), tingkat *burnout* dengan kategori ringan sebanyak 33 responden (62,3%). Berdasarkan hasil uji Spearman-rank menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *burnout* perawat ( $p=0,001 < 0,05$ ) dan koefisien korelasi  $-0,443$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sedang signifikan dan negatif (tidak searah) antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RSI Purwokerto.

**Kata kunci** : *burnout*, perawat, regulasi emosi

### ABSTRACT

*Burnout* is a condition of physical, emotional, or mental exhaustion that is followed by decreased motivation, lower performance, and the emergence of negative attitudes toward oneself or others. Emotional regulation plays an important role in overcoming burnout, as it helps nurses manage their emotions more effectively when providing healthcare services, building positive interactions with patients, preventing and managing burnout, and reducing the risk of mental health problems. This study aims to determine the effect of emotional regulation on burnout among nurses working in the inpatient wards of Islamic Hospital Purwokerto. The research employed a quantitative method with a cross-sectional design, involving a total of 53 nurses selected through total sampling. Data were collected using the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the Maslach Burnout Inventory (MBI), both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using Spearman's rank statistical test. The frequency distribution of respondents' characteristics showed that most nurses were aged 20–30 years (66%), female (84.9%), held a Diploma III in Nursing (84.9%), and had a working period of 1–5 years (60.4%). The results indicated that 56.6% of respondents had a high level of emotional regulation, while 62.3% experienced a mild level of burnout. Furthermore, the Spearman's rank test demonstrated a significant effect of emotional regulation on burnout ( $p=0.001 < 0.05$ ) with a correlation coefficient of  $-0.443$ . In conclusion, there is a significant negative moderate correlation between emotional regulation and burnout among nurses at Islamic Hospital Purwokerto.

**Keywords** : *burnout*, emotional regulation, nurses

## PENDAHULUAN

Perawat berperan penting dalam merawat pasien, pengendalian penyakit, dan dukungan emosional, namun tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan *burnout*. *Burnout* ini akan mempengaruhi kinerja perawat sehingga menyebabkan masalah menurunnya kualitas pelayanan rumah sakit (Danu *et al.*, 2021; Matussilmiyuliyan *et al.*, 2022). Menurut *World Health Organization*, *burnout* merupakan suatu sindrom yang dikonseptualisasikan sebagai akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola (Belay *et al.*, 2021). Studi yang dilakukan oleh Woo *et al.* (2020), menunjukkan 45.539 perawat di 49 negara yang mengalami *burnout* sebanyak 11,23 %. Tahun 2020, tenaga kesehatan di Indonesia yang mengalami *burnout syndrome* derajat sedang dan berat sebanyak 83% yang berisiko mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja dalam pelayanan kesehatan (Ratnaningrum, 2024). Prevalensi *burnout* pada tenaga kesehatan paling banyak terdapat di Pulau Jawa, termasuk Jawa Tengah (38,4%) dan tenaga kesehatan perawat sebanyak 424 responden (33,5%) (Lamuri *et al.*, 2023). Hasil penelitian Ratnaningrum *et al* (2024) di RST Wijayakusuma Purwokerto mengalami *burnout* pada kategori sedang sebanyak 110 perawat (92,4%).

*Burnout* memunculkan emosi negatif seperti kewalahan, tidak berdaya, kecewa, putus asa, marah, frustasi, dan masih banyak lagi. Untuk meminimalisir dampaknya, kemampuan mengatur emosi sangat diperlukan (Susanti, 2022). Regulasi emosi merupakan proses individu memodifikasi pengalaman emosional, ekspresi, serta fisiologi dan situasi yang memunculkan emosi tersebut untuk menghasilkan respons yang sesuai terhadap tuntutan yang selalu berubah yang ditimbulkan oleh lingkungan. Regulasi emosi membantu perawat untuk mengelola emosinya dengan stabil dalam memberikan pelayanan kesehatan dengan baik, berinteraksi dengan pasien yang efektif, mencegah dan mengelola *burnout*, dan mengurangi risiko gangguan mental (Giyati dan Whibowo 2023). Penelitian dari Rahayu dan Fauziah (2019) mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi tinggi maka tingkat kejadian *burnout* rendah, sebaliknya jika memiliki regulasi emosi yang rendah maka tingkat kejadian *burnout* tinggi. Studi Sahari dan Paputungan (2023) juga menemukan hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat (37%), dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja (Sahari dan Paputungan., 2023)

Temuan serupa juga dilaporkan dalam konteks internasional. Penelitian pada perawat UGD di lima rumah sakit menemukan bahwa mindfulness, kemampuan regulasi emosi, dan empati berhubungan negatif dengan *emotional exhaustion* (Salvarani *et al.*, 2019). Studi di unit perawatan intensif (ICU) di Tiongkok bahkan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai mediator antara mindfulness dan *burnout*, sehingga semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, semakin rendah tingkat *burnout* (Xie *et al.*, 2021) Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan pada tanggal 29 Juli 2024 di Rumah Sakit Islam Purwokerto, menemukan 9 dari 10 perawat mengalami *burnout* yang disebabkan dari jumlah pasien yang cukup banyak, banyak program, visit dokter yang bersamaan, shift kerja yang panjang terutama pada saat shift malam, dan komplain dari pasien ataupun keluarga yang menambah beban pekerjaan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout* perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Islam Purwokerto.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh perawat rawat inap di Rumah Sakit Islam Purwokerto dengan

jumlah 53 perawat, dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling). Penelitian dilaksanakan di empat ruang rawat inap RSI Purwokerto pada tanggal 21–29 November 2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk mengukur *burnout*. Analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat dengan uji *Spearman-rank* untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout*. Penelitian ini telah melalui proses uji etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nomor surat B.LPPM-UHB/1044/11/2024 .

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat (N=53)**

| Karakteristik      | f           | %  |
|--------------------|-------------|----|
| Usia               | 20-30 tahun | 35 |
|                    | 31-40 tahun | 14 |
|                    | 41-50 tahun | 4  |
| Jenis kelamin      | Laki-laki   | 8  |
|                    | Perempuan   | 45 |
| Tingkat pendidikan | DIII        | 45 |
|                    | Ners        | 7  |
|                    | S2          | 1  |
| Masa kerja         | < 1 tahun   | 5  |
|                    | 1-5 tahun   | 32 |
|                    | >5 tahun    | 16 |

Hasil penelitian didapatkan perawat dengan usia 20-30 tahun sebanyak 35 responden (66%), perawat dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden, perawat dengan tingkat pendidikan DIII yaitu 45 responden (84,9%), masa kerja perawat 1-5 tahun yaitu 32 responden (60,4%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Perawat (N=53)**

| Regulasi emosi | f  | %    |
|----------------|----|------|
| Tinggi         | 30 | 56,6 |
| Sedang         | 19 | 35,8 |
| Rendah         | 4  | 7,5  |

Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi regulasi emosi pada perawat RSI Purwokerto sebagian besar pada kategori tinggi sebanyak 30 responden (56,6%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Burnout Perawat (N=53)**

| Karakteristik | f  | %    |
|---------------|----|------|
| Berat         | 3  | 5,7  |
| Sedang        | 17 | 32,1 |
| Ringan        | 33 | 62,3 |

Hasil penelitian didapatkan frekuensi *burnout* perawat RSI Purwokerto sebagian besar kategori ringan sebanyak 33 responden (62,3%)

Hasil tabulasi silang regulasi emosi terhadap *burnout* perawat di ruang rawat inap RSI Purwokerto, data tersebut menerangkan mayoritas perawat dengan regulasi emosi tinggi menunjukkan *burnout* ringan sebanyak 22 responden (73,3%).

**Tabel 4. Tabulasi Silang antara Regulasi Emosi dan Burnout Perawat (N=53)**

| Regulasi emosi | Burnout   |             |           |             |          |            | Jumlah    | Sig P              |  |  |
|----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|--------------------|--|--|
|                | Ringan    |             | Sedang    |             | Berat    |            |           |                    |  |  |
|                | F         | %           | F         | %           | F        | %          |           |                    |  |  |
| Tinggi         | 22        | 73,3        | 8         | 26,7        | 0        | 0,0        | 30        | 100                |  |  |
| Sedang         | 11        | 57,9        | 8         | 42,1        | 0        | 0,0        | 19        | 100                |  |  |
| Rendah         | 0         | 0,0         | 1         | 25,0        | 3        | 75,0       | 4         | 100                |  |  |
| Total          | <b>33</b> | <b>62,3</b> | <b>17</b> | <b>32,1</b> | <b>3</b> | <b>5,7</b> | <b>53</b> | <b>100</b>         |  |  |
|                |           |             |           |             |          |            |           | <b>R = - 0,443</b> |  |  |

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas perawat RSI Purwokerto berusia dewasa awal 20-30 tahun sebanyak 35 responden (66%). Usia ini dianggap fase produktif dengan energi prima untuk menangani *shift* panjang dan pasien intensif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Helidawaty (2024) yang menyatakan bahwa perawat dengan usia dewasa awal memiliki motivasi yang tinggi dalam memberikan pelayanan dan mempengaruhi kinerja kerja. Semakin bertambahnya usia semakin meningkat kemampuan berpikir dan daya analisis, sehingga individu lebih matang dalam menerapkan mekanisme coping yang efektif (Pahlawan *et al.*, 2023). Hasil penelitian menunjukkan perawat RSI Purwokerto berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (84,9%), sejalan dengan temuan Dayat (2023) yang menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden. Menurut Rohmah *et al* (2023) perempuan memiliki sifat keibuan, ketenangan, dan kemampuan melihat dari berbagai sudut pandang, yang selaras dengan nilai-nilai *caring* dalam profesi perawat. Meskipun lingkungan kerja perawat tidak membedakan gender, peran sering terbentuk berdasarkan kemampuan fungsional, sehingga profesi ini lebih diminati perempuan (Purnomo *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini didapatkan perawat RSI Purwokerto sebagian besar pendidikan DIII sebanyak 45 responden (84,9%), sejalan dengan Puspita Sari *et al* (2019) yang menunjukkan profesi perawat didominasi pendidikan DIII sebanyak 75 responden (75,8%). Perawat lulusan DIII, atau yang dikenal sebagai perawat vokasi, berperan sebagai perawat pelaksana dalam membantu perawat profesional guna memenuhi kebutuhan dasar pasien (Nurbianto *et al.*, 2021). Perawat dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dan memberikan pelayanan yang lebih optimal. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin besar pula dorongan untuk mengoptimalkan kecerdasan dan *skill* (Sumarni, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini perawat RSI Purwokerto sebagian besar memiliki masa kerja 1-5 tahun (60,4%), mencerminkan fase pengembangan tenaga kerja. Dukungan yang tepat dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Perawat dengan masa kerja 1-5 tahun cenderung mengalami kejemuhan karena masih dalam proses memahami tugas mereka, yang berpotensi menimbulkan stres (Ardilla *et al.*, 2022). Perawat dengan masa kerja lebih lama umumnya lebih mahir karena pengalaman dan frekuensi tindakan yang meningkat. Peningkatan keterampilan klinis melalui pelatihan berkelanjutan menjadi keharusan untuk mengikuti tuntutan zaman (Nopita *et al.*, 2020).

Dalam penelitian ini frekuensi regulasi emosi pada perawat RSI Purwokerto sebagian besar pada kategori tinggi sebanyak 30 perawat (56,6%). Maka menurut peneliti perawat dengan regulasi emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Fauziah (2019) menunjukkan perawat memiliki regulasi emosi tinggi 73%. Kemampuan dalam mengontrol emosinya dengan tepat sehingga memunculkan perilaku yang positif dan tidak merugikan orang lain (Susanti,2022). Teori Gross mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan

rangkaian proses mengatur emosi yang sesuai dengan target individu dengan cara otomatis ataupun dikontrol, disadari maupun tidak disadari serta melibatkan beberapa komponen yang muncul dengan ketentuan yang tepat dalam mencapai tujuan tertentu (Putri, 2021). Menurut Susanti (2022) dan Nabila (2024) regulasi emosi yang rendah berdampak pada kesehatan mental, kinerja, serta interaksi sosial antara seseorang dengan lingkup kerja. sebaliknya jika memiliki tingkat regulasi emosi tinggi, seseorang akan mampu menghadapi segala perubahan dan tantangan dalam pekerjaannya serta mampu bekerja di bawah tekanan, sehingga akan menghindarkan dari pikiran dan perilaku yang dapat mendorong terjadinya *burnout*.

Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang paling dominan di kalangan perawat adalah *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung menahan emosi, baik negatif maupun positif, yang berdampak pada akumulasi stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan teori *expressive suppression*, di mana usaha untuk menekan ekspresi emosi baik secara verbal (menghindari nada tinggi, menggunakan afirmasi positif, dan mengalihkan perhatian) maupun non-verbal (kontak mata, gestur tubuh, dan ekspresi wajah) (Pratiwi & Paramita, 2024). Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi *burnout* pada perawat RSI Purwokerto sebagian besar berkategori ringan sebanyak 33 perawat (62,3%). Menurut peneliti *burnout* ringan yang terjadi pada perawat di RSI Purwokerto dikarenakan beban kerja yang tinggi serta jam kerja yang panjang sehingga perawat merasa terbebani. Manajemen waktu yang baik dan mencari dukungan sosial salah satu strategi untuk mengatasi *burnout*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alifiya *et al* (2023) menunjukkan perawat paling banyak mengalami *burnout* kategori ringan sebanyak 113 responden (95%). Dalam kenyataanya, banyak perawat mengeluhkan kelelahan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan rasio antara jumlah perawat dan pasien. Jumlah pasien yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan perawat membuat beban kerja perawat meningkat secara signifikan. *Burnout* pada perawat umum terjadi dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Secara keseluruhan, beban kerja, tuntutan emosional, dan lingkungan kerja menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap *burnout* pada perawat, baik dalam kategori ringan, sedang, maupun berat. Berdasarkan hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa dimensi *personal accomplishment* merupakan aspek *burnout* yang paling dominan di kalangan perawat RSI Purwokerto. Menurut Lestari dan Purba (2019) menurunnya capaian diri perawat dapat menimbulkan perasaan negatif, tidak senang dan kurang memuaskan terhadap pekerjaannya. Maka peneliti berasumsi bahwa kesulitan dalam menjaga energi kerja dan membangun hubungan yang positif dengan pasien dapat berdampak pada kualitas pelayanan dan kepuasan pasien jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk meningkatkan rasa pencapaian diri perawat agar mereka tetap termotivasi dan mampu memberikan pelayanan yang optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar perawat pada kategori regulasi emosi tinggi akan mengalami *burnout* kategori ringan sebanyak 22 perawat (73,3%). Dari hasil uji *Spearman-rank* didapatkan  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ , dan nilai koefisien korelasi  $-0,443$  yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sedang dan negatif (tidak searah) antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RSI Purwokerto. Sehingga peneliti beranggapan bahwa jika regulasi emosi tinggi maka tingkat *burnout* akan ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti (2022) dengan hasil analisis data yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,63$  dengan tingkat signifikansi korelasi  $p = 0,000$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap. Menurut Annisa (2015) regulasi emosi memiliki manfaat untuk meminimalisir serta mengelola emosi yang muncul baik secara sadar ataupun tidak sadar. Regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, untuk mereduksi

ketegangan akibat emosi yang memuncak. Manfaat regulasi emosi adalah untuk menahan emosi negatif, menampakkan ekspresi positif, mengurangi tingkat stres dan *burnout*, meningkatnya produktivitas dan peningkatan kualitas hidup.

Penelitian Pusvitasisari *et al* (2016) menunjukkan hasil pengujian yang diperoleh bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap menurunnya tingkat stres kerja. Berdasarkan hasil uji non-parametrik *Mann Whitney U Test*, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada saat pelaksanaan pelatihan, maka pelatihan regulasi emosi dianggap efektif dalam penurunan stres kerja dan *burnout*. Penelitian Rahmawati (2024) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *burnout*, baik secara simultan maupun parsial. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat *burnout*, sehingga intervensi yang lebih komprehensif, seperti peningkatan dukungan sosial, manajemen beban kerja, atau pengembangan coping stres yang efektif, mungkin dibutuhkan untuk menurunkan tingkat *burnout* secara efektif dalam berbagai konteks.

Dampak *burnout* pada seseorang yang mengalami akan kesulitan tidur, hilang kepercayaan diri, stres, kewalahan dalam bekerja, dan sebagainya (Kinari, 2023). Dampak *burnout* yang terlalu tinggi dapat dirasakan oleh pasien sebagai penerima pelayanan ialah menurunnya kualitas pelayanan yang diberikan dan meningkatnya perilaku negatif (Maryo, 2022). Tingkat *burnout* dipengaruhi oleh perbedaan strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh individu. Dalam konteks pekerjaan, kemampuan regulasi emosi ini sangat penting, terutama tenaga kesehatan seperti perawat, yang sering kali menghadapi beban emosional, tuntutan profesional dan tekanan kerja yang berat (Nurhidayah *et al.*, 2024). Peneliti menyatakan bahwa *burnout* pada perawat dapat mempengaruhi rekan kerja, menciptakan lingkungan yang tidak menarik dan kehilangan semangat. Oleh karena itu, regulasi emosi yang baik diperlukan untuk mencegah *burnout*.

Regulasi emosi yang rendah akan mengakibatkan perawat menghadapi tantangan dalam mengelola emosi negatif yang muncul selama bekerja. Mereka kesulitan memahami penyebab emosi tersebut, sehingga tidak mampu menemukan cara efektif untuk mengatasinya. Selain itu, perawat juga sulit memisahkan emosi pribadi dari pekerjaan, serta merasa sulit untuk pulih ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, jika memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi seseorang mampu mengontrol emosi dengan baik. Mereka dapat memberikan pelayanan yang ramah, mengalihkan rasa emosi negatif dengan mendengarkan musik, menonton komedi, dan tidak terlarut dalam merasakan emosi negatif ketika merawat pasien (Sahari & Paputungan, 2023). Hasil ini selaras dengan studi (Riyani & Rohmah, 2021), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik secara signifikan terkait dengan pengurangan stres pada perawat yang bertugas di ruang isolasi Covid-19. Nilai korelasi negatif ( $r = -0,358$ ;  $p = 0,023$ ) mengonfirmasi bahwa peningkatan regulasi emosi diikuti penurunan stres pada perawat, dan keduanya bersama-sama memiliki kontribusi signifikan terhadap tingkat stres ( $R = 0,442$ ;  $p = 0,001$ ).

Perpaduan temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak psikologis pekerjaan perawat. Ketika perawat mampu mengelola emosi, mereka tidak hanya menjaga kualitas pelayanan terhadap pasien, tetapi juga kesejahteraan mental mereka sendiri. Regulasi emosi bukan sekadar respons adaptif, melainkan elemen kunci dalam membangun resiliensi terhadap kondisi pekerjaan yang penuh tekanan (Sahari & Paputungan, 2023; Riyani & Rohmah, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyimpulkan beberapa kesimpulan yaitu, karakteristik responden berdasarkan usia 20-30 tahun sebanyak 35 responden (66%),

perawat dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (84,9%), perawat dengan pendidikan DIII Keperawatan yaitu 45 responden (84,9%), dan masa kerja perawat 1-5 tahun yaitu 32 responden (60,4%). Berdasarkan hasil data frekuensi regulasi emosi mayoritas perawat RSI Purwokerto memiliki regulasi emosi kategori tinggi sebanyak 30 responden (56,6%). Berdasarkan hasil data frekuensi tingkat *burnout* yang dialami perawat di ruang rawat inap RSI Purwokerto mengalami *burnout* dengan kategori rendah sebanyak 33 responden (62,3%).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menggunakan uji *Spearman rank* memperoleh  $p\text{-value} = 0,001$ . Apabila  $p\text{-value} = < 0,05$  diperoleh nilai  $r = 0,443$  menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sedang signifikan dan negatif (tidak searah) antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RSI Purwokerto. Semakin tinggi regulasi emosi maka tingkat *burnout* akan semakin ringan, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka tingkat *burnout* akan semakin berat yang dimiliki perawat rawat inap RSI Purwokerto.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Rumah Sakit Islam Purwokerto, Perawat, Universitas Harapan Bangsa terkhusus dosen pembimbing serta pihak telah membantu dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifiya, I. N., Susanti, I. H., & Murniati, M. (2023). Hubungan Spiritual Well-Being dengan Burnout Pada Perawat. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(2), 100–110. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i2.1002>
- Annisa, N. (2015). Regulasi Emosi Ditinjau dari Kepribadian Ekstraversi pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Ardilla, R. R., Dwijayanto, I. M. R., & Kusumaningtyas, D. P. H. (2022). Hubungan Resiliensi terhadap Stres Kerja Perawat Rawat Inap diRumah Sakit *Original Research. Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 24–37.
- Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., Bogale, S. K., & Manaye, G. A. (2021). *Prevalence and Associated Factors of Burnout syndrome among Nurses in Public Hospitals, Southwest Ethiopia. Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(3), 543–552. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i3.11>
- Dayat, L. O. H. (2023). Hubungan karakteristik usia, jenis kelamin, dan status pernikahan terhadap kelelahan kerja perawat COVID-19 di RSUD Labuang Baji tahun 2021. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(2), 143–149. <https://doi.org/10.31605/jhealt.v5i2.2017>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Helidawaty Saragih, L. M. S. (2024). Hubungan Gaya Kepemimpinan Kepala Ruangan Dengan Kinerja Perawat Pelaksana Di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen .... 2(3), 32–39. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/10370>
- Kinari, D. S. (2023). *Burnout: Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental, dan Emosional. Anak Hebat Indonesia*. <https://books.google.co.id/books?id=r57iEAAAQBAJ>
- Kurniati Danu, V., Suyen Ningsih, O., Suryati, Y., Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). Faktor-Faktor Yang

- Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Manggarai. *Jwk*, 6(1), 2548–4702.
- Lamuri, A., Shatri, H., Umar, J., Sudaryo, M. K., Malik, K., Sitepu, M. S., Saraswati, Muzellina, V. N., Nursyirwan, S. A., Idrus, M. F., Renaldi, K., & Abdullah, M. (2023). *Burnout dimension profiles among healthcare workers in Indonesia*. *Heliyon*, 9(3), e14519. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14519>
- Lestari, D. A. K., & Purba, H. P. (2019). Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap Burnout Pada Perawat. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, Unair, 8, 59–70. <http://url.unair.ac.id/cf758369>
- Maryo, E. (2022). Hubungan Beban Kerja dengan *Burnout* Perawat di Rumah Sakit. *Journal of Nursing Update*, 2(2), 73–77. <https://doi.org/10.33085/jnu.v2i2.4827>
- Matussilmiyuliyan, I., Widiyanto, P., & Masithoh, R. F. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat Rawat Inap RSUD Muntilan Magelang. *The 15th University Research Colloquium 2022*, 51–60. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2127>
- Meysi Nazakha Rambu Ataria, Indri Heri Susanti, A. S. S. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Burnout Pada Perawat. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386.
- Nabila Jansa, S., Sulistiasih, S., & Widystuti, M. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia. *Journal on Teacher Education*, 5(3), 156–163. <https://doi.org/10.31004/jote.v5i3.24516>
- Nopita Wati, N. M., Juanamasta, I. G., & Suartini, N. L. (2020). Gambaran Kepuasan Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rsud Wangaya Denpasar. *Gaster*, 18(2), 163. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.418>
- Nurbianto, D. A., Septimar, Z. M., & Winarni, L. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Keterampilan Perawat Dalam Pelaksanaan Triase Di Rsud Kota Tangerang. *Jurnal Health Sains*, 2(1), 44–55. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i1.75>
- Nurhidayah, R. E., Siregar, S. P., & Rahma, D. A. (2024). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy ( CBT )* Terhadap *Burnout* Perawat : *Systematic Review*. 7(1).
- Pahlawan, A., Susanto, A., Khasanah, S., & Suandika, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Pencegahan Risiko Jatuh Pasien Dewasa Dengan Pelaksanaan Standar Prosedur Operasional (SPO) *Morse Fall Scale* di RSUD Prembun. *Journal of Nursing and Health*, 83–97.
- Pratiwi, D. A., & Paramita, P. P. (2024). Peran Kelektakan Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Remaja Akhir Yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3), 31–40.
- Purnomo, S. S., Sumarni, T., & Kurniawan, W. E. (2024). Gambaran Kualitas Kehidupan Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Ajibarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(4), 29–39. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Puspita Sari, D. W., Issroviantiningrum, R., & Soraya, R. S. (2019). Hubungan Antara Pelayanan Keperawatan Berbasis Spiritual Dengan Kepuasan Kerja Perawat. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.4077>
- Pusvitasisari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(1), 127–145. <https://doi.org/10.20885/intervenisipsikologi.vol8.iss1.art8>
- Putri, D. M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. *In Undergraduate thesis, Diponegoro University*. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/4839/>
- Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Burnout

- Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 354–360. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24398>
- Rahmawati, A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dan *Job Burnout* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Yogyakarta. *Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Ratnaningrum, Nitri; Susanti, Indri Heri; Kurniawan, W. E. (2024). Hubungan Burnout dengan Kualitas Hidup pada Perawat di Rst Wijayakusuma Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 608–618.
- Riyani, W., & Rohmah, F. A. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri dengan stres perawat yang bertugas di ruang isolasi pasien Covid-19*. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i1.20476>
- Rohmah, N., Damayanti, E., Salsabila, Y., Arifin, Y. A. D. R., Agustina, R., Mangkuluhur, A., & Yosiawan, O. (2023). Motivasi Mahasiswa Keperawatan Dalam Perspektif Gender Berbasis Teori *Attention, Relevance, Confidence, and Satisfaction Attributes*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 344–352. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1564>
- Sahari, & Paputungan, D. K. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Manado *Medical Center*. 03, 106–115.
- Salvarani, V., Rampoldi, G., Ardenghi, S., Bani, M., Blasi, P., Ausili, D., Di Mauro, S., & Strepparava, M. G. (2019). *Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy*. *Journal of Nursing Management*, 27(4), 765–774. <https://doi.org/10.1111/jonm.12771>
- Sumarni, T. (2016). Hubungan faktor individu dan motivasi kerja dengan perilaku caring perawat pelaksana. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhamada*, 7(2), 1–14. <https://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/5>
- Woo, T., Ho, R., Tang, A., & Tam, W. (2020). *Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 9–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.015>
- Xie, C., Li, X., Zeng, Y., & Hu, X. (2021). *Mindfulness, emotional intelligence and occupational burnout in intensive care nurses: A mediating effect model*. *Journal of Nursing Management*, 29(3), 535–542. <https://doi.org/10.1111/jonm.13193>