



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

## **Pengaruh *Work Life Balance* dan *Fear of COVID-19* terhadap *Burnout* pada Perawat Rumah Sakit**

FARISA ALYANI DESNITHALIA & HERISON PANDAPOTAN PURBA\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Penelitian ini melibatkan 131 responden perawat rumah sakit. Pengumpulan data yang dilakukan berupa kuesioner dengan alat ukur *Indonesian Version of The Fear of Covid-19 Scale*, *Maslach Burnout Inventory*, dan *Work Life Balance Scale*. Data analisis pada penelitian ini dengan uji regresi linear sederhana dan uji regresi berganda dari bantuan *software Jamovi 1.1.4.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada *work life balance* dengan dimensi WEPL dan PLEW terhadap *burnout* dan memprediksi *burnout* sebesar 57,1%. Sedangkan untuk *fear of covid-19* terdapat pengaruh positif yang signifikan terhadap *burnout* dan memprediksi *burnout* sebesar 13,3%. Jika di analisis secara bersamaan, bahwa *work life balance* yang terdiri dari WIPL, PLIW, WEPL, PLEW dan *fear of covid-19* mampu memprediksi *burnout* sebesar 57,7% dan terbukti signifikan.

**Kata kunci:** *burnout, fear of covid-19, perawat, work life balance*

### **ABSTRACT**

The aimed of this study is to determine the effect of work life balance and fear of covid-19 on burnout among hospital nurses. The study involves 131 respondents' hospital nurses. Data were collected by using a questionnaire intruments Indonesian Version of The Fear of Covid-19 Scale, Maslach Burnout Inventory, and Work Life Balance Scale. Data analysis in this study is using simple linear regression test and multiple regression test by software Jamovi 1.1.4.0 for Windows. The results showed that there was a significant negative effect on work life balance with WEPL and PLEW dimensions on burnout and predicted burnout of 57,1%. As for the fear of covid-19, there is a significant positive effect on burnout and predicts burnout of 13,3%. If analyzed simultaneously, work life balance consisting of WIPL, PLIW, WEPL, PLEW and fear of covid-19 can predict a burnout of 57,7% and proved to be significant.

**Keywords:** *burnout, fear of covid-19, nurses, work life balance*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(2), 1141-1151

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [herison.purba@psikologi.unair.ac.id](mailto:herison.purba@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Pada awal tahun Januari 2020, World Health Organisation (WHO) menyatakan adanya penyakit *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang menjadi perhatian dunia dan pada bulan Maret 2020 WHO juga menyatakan bahwa COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi (WHO, 2020). Sehingga, merupakan tantangan yang besar bagi masyarakat seluruh dunia, terutama pada tenaga kesehatan untuk menghadapi virus COVID-19 dengan resiko penularan yang tinggi. Adapun berbagai macam tugas perawat sebagai tenaga kesehatan dalam melaksanakan layanan kesehatan untuk garis terdepan dengan cara melakukan pencegahan dan mengobati adanya penyakit menular maupun yang tidak menular, mempersiapkan ketersediaan keperawatan dalam keadaan darurat klinis serta bertanggung jawab untuk melakukan penyelesaian masalah dalam menanggapi *epidemic* yang sedang terjadi, dalam keadaan bencana maupun keadaan krisis kemanusiaan (WHO, 2020).

Tugas perawat dalam berkontribusi pada penyembuhan pasien sangatlah penting, yaitu dengan memperhatikan kualitas keperawatan dan keselamatan pada pasien dalam mengurangi maupun mengendalikan penyakit yang menular (Sholihah, 2020). Dalam kondisi pandemi COVID-19 ini juga ditemukan bahwa perawat yang harus melakukan perawatan secara langsung kepada pasien COVID-19 memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan profesional kesehatan lainnya (Arnetz dkk., 2020).

Selama pandemi COVID-19 perawat tetap memiliki kewajiban dalam merawat pasien, dan banyak perawat yang memiliki kekhawatiran mengenai pekerjaannya dan memikirkan dampaknya yang akan menimpa dirinya (Yanti dkk., 2020). Banyak tenaga kesehatan yang bekerja di garis terdepan mengalami trauma yang dapat menyebabkan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan *burnout*. Terjadinya *burnout* pada saat pandemi memberikan dampak pada peningkatan cuti sakit, ketidakhadiran saat bekerja, penarikan pekerjaan, dan adanya efisiensi kerja yang buruk serta menunjukkan adanya peningkatan beban kerja, cenderung melakukan kontak secara terus menerus dengan pasien COVID-19, dan aspek psikologis lainnya yang berkaitan dengan penyebab *burnout* (Giusti dkk., 2020). Sehingga hal ini menunjukkan bahwa adanya kebutuhan yang besar dalam kesehatan mental pada tenaga kesehatan dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan karena pandemi COVID-19 (Janeway, 2020).

Definisi *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi pada individu yang bekerja (Maslach & Jackson, 1981). Gejala karakteristik pada *burnout* yaitu hilangnya kreativitas kerja, kurangnya komitmen kerja, keterasingan dari berbagai komponen pekerjaan, adanya penyakit fisik dan emosional, adanya sikap yang merugikan diri sendiri dan klien, serta adanya perasaan lelah secara umum (Leiter dkk., 2015). *Burnout* yang dialami perawat dikarenakan adanya beban kerja yang tinggi, peraturan organisasi yang ketat, dan tantangan pekerjaan yang dapat mempengaruhi mental dan kesehatan emosional sehingga dapat menyebabkan gejala *burnout*, terutama kondisi di tengah situasi pandemi COVID-19 ini mengakibatkan kurangnya waktu istirahat perawat serta kurangnya dukungan psikososial (Sultana dkk., 2020).

Ditemukan bahwa sebanyak 11.23% perawat yang mengalami *burnout*, dikarenakan terjadinya kelelahan tersebut kemungkinan besar terjadi karena beban kerja yang tinggi, adanya *stressor* psikososial yang dapat mempengaruhi mental dan kesehatan emosional sehingga dapat menyebabkan *burnout*, bahkan perawat merasakan kurangnya istirahat dan dukungan psikososial yang memperburuk

gejala tersebut di situasi pandemi COVID-19 ini (Sultana dkk., 2020). Meskipun perawat mendapatkan kewajiban dalam merawat pasien selama pandemi dan harus melalui resiko yang akan menimpa pada dirinya seperti tertular virus dan stigma tentang pekerjaan serta adanya beban kerja yang dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan kinerja maupun produktivitas perawat namun, motivasi adalah cara efektif untuk meningkatkan kinerja perawat yaitu dari faktor personal dan organisasi seperti usia perawat, lama bekerja, gaji dan tunjangan, promosi, penghargaan dan hubungan kerja yang mendukung (Yanti dkk., 2020).

Seseorang yang mengalami *burnout* sering kali mengalami ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupannya baik di kehidupan pribadi maupun pekerjaan (Siregar, 2020). *Work life balance* menjelaskan bahwa ketika urusan di dalam pekerjaan sudah mencampuri kehidupan pribadi maka hal itu dapat dikatakan bahwa keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan terganggu (Fisher dkk., 2009). Selain itu, pekerjaan di sektor kesehatan dianggap paling rentan selama pandemi COVID-19 hal ini memicu peningkatan stres dikarenakan adanya ketidakseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan serta adanya kesulitan untuk mengatur waktu istirahat, bekerja dan berkumpul dengan keluarga (Putranti dkk., 2020).

Namun, jika *work life balance* tinggi hal ini dapat meningkatkan kinerja, komitmen organisasi dan kepuasan kerja yang berdampak pada produktivitas karyawan (Lestari & Purba, 2019). Selain itu, keseimbangan pada kehidupan dan pekerjaan yang teratur dapat memberikan semangat yang tinggi terhadap pekerjaannya dan adanya perasaan yang puas dengan pekerjaannya, serta meningkatnya tanggung jawab terhadap kehidupan pribadi maupun pekerjaannya serta dapat memberikan pelayanan kepada pasien secara optimal (Maslichah & Hidayat, 2017).

Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *work life balance* memberikan pengaruh negatif serta signifikan pada *burnout*, yang awal mula disebabkan karena munculnya stress kerja yang berkepanjangan sehingga menyebabkan tidak adanya keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan dan berakibat *burnout* (Junaidin dkk. 2019). Hasil penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara *work life balance* dengan *burnout*, dikarenakan terjadinya ketidakseimbangan kehidupan dan pekerjaan perawat yang dapat menyebabkan kelelahan emosional dengan banyaknya tuntutan pekerjaan, beban kerja, *shift* kerja, tingginya interaksi dan merawat pasien serta ketidakadilan perilaku atasan yang dirasakan oleh perawat (Umene-Nakano dkk., 2013).

Terdapat faktor yang menyebabkan *burnout* yaitu prediktor dari ketiga dimensi *burnout* tersebut adalah jam kerja, komorbiditas psikologis, persepsi dukungan dari teman dan ketakutan infeksi (Giusti dkk., 2020). Apalagi dalam pekerjaan keperawatan ketakutan dan kecemasan merupakan pusat perhatian bagi perawat dan memerlukan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut (Whitley, 1992). Ketakutan merupakan label dari "*reality anxiety*" yang berarti adanya pengalaman emosional yang menyakitkan dan berbahaya di lingkungan sekitar, selain itu juga mengatakan bahwa sumber utama dari *reality anxiety* adalah *fear* (ketakutan) yang memiliki arti bahwa seseorang cenderung menjadi takut jika dihadapkan di kondisi lingkungan tertentu (Whitley, 1992).

Selain dengan adanya tuntutan dan tekanan pada perawat, mereka juga mengalami ketakutan akan virus COVID-19, ketakutan akan COVID-19 di istilahkan dengan *fear of covid-19* dan di asumsikan dapat menambah faktor penyebab *burnout* pada perawat. *Fear of covid-19* merupakan rasa takut mengenai penularan COVID-19 yang dapat mengarah ke stigmatisasi, diskriminasi dan kehilangan serta adanya tingkat ketakutan yang tinggi yang dapat menyebabkan individu tidak bisa berpikir secara jernih dan rasional ketika berada di situasi pandemi (Ahorsu dkk., 2020). Salah satu faktor yang menyebabkan tingkat stres adalah *fear of covid-19* (ketakutan akan virus COVID-19), *fear of infection* (ketakutan akan

terinfeksi) dan menularkan virus ke keluarga, kerabat dan teman (Mayer dkk., 2020). Sedangkan stres yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan *burnout* (Lestari & Purba, 2019).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa adanya korelasi yang kuat antara *fear of covid-19* dengan *burnout*, bahwa timbulnya *fear of covid* dikaitkan dengan ketakutan akan tertular virus COVID-19 yang dapat menginfeksi anggota keluarga mereka, cenderung melakukan kesalahan dalam mediagnosis pasien, dan *asymptomatic carriers*, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres yang berdampak pada risiko meningkatnya gejala *burnout* (Abdelghani dkk., 2020). Selain itu, ketakutan akan COVID-19 yang dirasakan perawat karena adanya stigmatisasi oleh teman dan keluarga karena bekerja di lingkungan yang mungkin terpapar virus COVID-19 dan merasa terisolasi dan dijauhi oleh keluarga serta masyarakat di lingkungan sekitar yang takut bahwa perawat akan menularkan COVID-19 kepada orang-orang di lingkungan sekitarnya (Crowe dkk., 2021).

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, penulis akan melakukan penelitian mengenai pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* terhadap *burnout* pada perawat.

Dilakukan penelitian ini untuk mengetahui dan memprediksi seberapa besar pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini berupa (1) adanya pengaruh *work life balance* terhadap *burnout*; (2) adanya pengaruh *fear of covid-19* terhadap *burnout*; (3) adanya pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* secara bersamaan terhadap *burnout*.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Tipe penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang terdiri dari beberapa variabel dengan tujuan mencari keterkaitan antara variabel-variabel tersebut (Neuman, 2014). Penelitian ini akan dilakukan dengan melakukan metode penelitian survei berupa media kuesioner. Metode survei dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara tertulis untuk partisipan yang menjadi sasaran penelitian dan penulis mencatat semua jawaban partisipan (Neuman, 2014). Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian eksplanatoris karena adanya uji hipotesis yang akan dilakukan. Penulis menggunakan tiga variabel, yang terdiri dari dua variabel independen yaitu *work life balance* sebagai  $X_1$  dan *fear of covid-19* sebagai  $X_2$  serta variabel *burnout* sebagai  $Y$ . Ketiga variabel tersebut digunakan untuk mengetahui dan memprediksi adanya pengaruh yang signifikan pada *work life balance* dan *fear of covid-19* terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit.

### *Partisipan*

Penulis melakukan teknik pengambilan sampel berupa *accidental sampling*, yang merupakan situasi dimana siapa saja dengan secara kebetulan akan dijadikan sampel yang sesuai dengan kriteria dan partisipan tersebut bersedia untuk menjadi subjek penelitian (Azwar, 2016). Dengan kriteria partisipan diantaranya adalah seseorang yang berprofesi sebagai perawat dan sedang bekerja di rumah sakit yang merawat atau menerima pasien COVID-19. Untuk menentukan jumlah sampel, penulis menggunakan analisis *G\*Power* dengan bantuan *software G\*Power 3.1*. Penggunaan analisis tersebut untuk menyesuaikan nilai power yang ingin didapatkan untuk memperkuat hasil penelitian (Navarro & Foxcroft, 2019). Teknik yang digunakan pada *G\*Power* ini adalah *a priori power analysis* dengan jenis tes *linear multiple regression: Fixed model, R<sup>2</sup> deviation from zero*, dengan *alpha* sebesar 0.05, dan *power* sebesar 0.95, serta *effect size* sebesar 0.15. Dari hasil analisis tersebut ditemukan bahwa dalam penelitian ini minimum jumlah sampelnya sebesar 107 partisipan.

### *Pengukuran*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *burnout* yaitu *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang telah di terjemahkan ke Bahasa Indonesia (Lestari & Purba, 2019). Alat ukur MBI terdiri dari 22 aitem dan menggunakan skala likert yang terdiri dari 7 pilihan jawaban (1 = “tidak pernah merasakan”, 7 = “setiap hari dirasakan”) dengan reliabilitas  $\alpha=0,920$  (*emotional exhaustion*),  $\alpha=0,905$  (*depersonalization*), dan  $\alpha=0,777$  (*reduced personal accomplishment*). Sedangkan alat ukur *work life balance* yaitu *Work Life Balance Scale* yang sudah di translasi ke Bahasa Indonesia (Lestari & Purba, 2019). WLB Scale terdiri dari 17 aitem dan menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban (1 = “tidak pernah”, 5 = “selalu”) dengan reliabilitas  $\alpha=0,893$  (WIPL),  $\alpha=0,861$  (PLIW),  $\alpha=0,700$  (WEPL) dan  $\alpha=0,821$  (PLEW). Lalu untuk alat ukur *fear of covid-19* yaitu menggunakan *Indonesia Version of the Fear of COVID-19 Scale* yang telah di translasi ke Bahasa Indonesia (Kassim dkk., 2020). FCVS-19 terdiri dari 7 aitem dan menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban (1 = “sangat tidak setuju”, 5 = “sangat setuju”) dengan reliabilitas  $\alpha=0,881$ . Ketiga alat ukur ini dengan teknik validitas isi berupa *expert judgement* dengan bantuan *professional judgement*.

### *Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Untuk mengetahui dan memprediksi pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dan mengetahui pengaruh kedua variabel secara bersamaan terhadap variabel dependen. Sebelum melakukan uji regresi, penulis melakukan uji analisis dekriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji homoskedasdisitas, uji multikolinearitas dan uji korelasi. Pada penelitian ini penulis menggunakan bantuan *software Jamovi 1.1.4.0 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

### *Analisis Deskriptif*

Analisis deksriptif bertujuan untuk menggambarkan statistik data penelitian. Variabel *burnout* memiliki nilai ( $M=58,504$ ;  $SD=18,268$ ;  $Min=22$ ;  $Max=108$ ), dapat diketahui bahwa *burnout* yang dirasakan oleh perawat rumah sakit cenderung sedang. Kemudian untuk variabel *work life balance* pada dimensi WIPL memiliki nilai ( $M=10,023$ ;  $SD=2,679$ ;  $Min=3$ ;  $Max=15$ ), dimensi PLIW dengan nilai sebesar ( $M=11,305$ ;  $SD=2,961$ ;  $Min=3$ ;  $Max=15$ ), dimensi WEPL dengan nilai ( $M=12,855$ ;  $SD=2,972$ ;  $Min=3$ ;  $Max=15$ ), dan dimensi PLEW dengan nilai *mean* sebesar 12,939 ( $SD=2,990$ ;  $Min=3$ ;  $Max=15$ ), yang dapat diketahui bahwa dimensi WEPL dan PLEW cenderung tinggi dibandingkan dengan dimensi WIPL dan PLIW pada variabel *work life balance*. Sementara itu, untuk variabel *fear of covid-19* memiliki nilai ( $M=18,771$ ;  $SD=6,124$ ;  $Min=7$ ;  $Max=35$ ), yang dapat diketahui bahwa *fear of covid-19* yang dirasakan partisipan cenderung rendah.

### *Uji Asumsi*

Pada penelitian ini melakukan beberapa langkah untuk uji asumsi. Pertama, uji normalitas yaitu untuk mengetahui persebaran data. Untuk menguji normalitas penulis menggunakan *skewness* dan *kurtosis*, diketahui nilai *skewness* dan *kurtosis* WIPL (-0.032; -0.272), PLIW (-0.921; 0.700), WEPL (0.385; -0.433), PLEW (0.168; 0.999), *fear of covid-19* (0.240; -0.126), dan *burnout* (0.546; -0.255). Jika nilai *skewness* menjauhi 1 dan mendekati 0, lalu nilai *kurtosis* menjauhi 2 dan mendekati 0, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal (Navarro & Foxcroft, 2019). Sehingga pada penelitian ini asumsi normalitas terpenuhi. Selanjutnya, uji multikolinearitas, dilakukan untuk menguji apakah prediktor



pada suatu model regresi memiliki korelasi antara satu dengan yang lain, terutama dengan dua atau lebih prediktor pada satu model regresi sehingga diperlukannya uji multikolinearitas untuk memastikan tidak adanya korelasi satu sama lain pada prediktor (Navarro & Foxcroft, 2019). Dapat dikatakan tidak terjadinya multikolinearitas jika nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) prediktor kurang dari 4 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,1. Diketahui nilai VIF dan *tolerance* WIPL (2,066; 0.484), PLIW (2.139; 0.468), WEPL (1.755; 0.570). PLEW (1.805; 0.554), dan *fear of covid-19* (1.259; 0.794). Sehingga, dari uji tersebut menjelaskan bahwa data ini tidak terjadi adanya multikolinearitas. Selanjutnya yaitu uji homoskedasdisitas, yang dapat diketahui dengan grafik distribusi varians residual, yaitu jika persebaran titik-titik pada grafik terlihat menyerupai bentuk kerucut yang menyemping maka terdapat karakteristik heteroskedastik, namun pada penelitian ini bentuk persebarannya tidak menyerupai kerucut sehingga asumsi homoskedasdisitas terpenuhi.

### Uji Korelasi

Pada penelitian ini dilakukannya uji korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel pada data. Diketahui bahwa pada penelitian ini korelasi WIPL terhadap *burnout* tergolong sangat lemah serta korelasinya diketahui tidak signifikan ( $r(131)=0.040$ ; 95% CI [0.210; 0.133];  $p=0.654$ ), lalu korelasi PLIW terhadap *burnout* juga tergolong sangat lemah serta korelasinya diketahui tidak signifikan ( $r(131)=0.068$ ; 95% CI [0.237; 0.105];  $p = 0.441$ ), sedangkan korelasi WEPL terhadap *burnout* tergolong kuat serta korelasinya diketahui signifikan ( $r(131)=-0.579$ ; 95% CI [0.683; -0.452];  $p < 0.001$ ) dan korelasi PLEW terhadap *burnout* tergolong sedang serta korelasinya juga diketahui signifikan ( $r(131)=-0.417$ ; 95% CI [0.549; -0.264];  $p < 0.001$ ). Sementara itu korelasi *fear of covid-19* terhadap *burnout* tergolong sedang dan diketahui korelasinya positif signifikan ( $r(131)=0.364$ ; 95% CI [0.504; -0.205];  $p < 0.001$ ).

### Uji Regresi

Analisis regresi sederhana dan regresi berganda yang dilakukan, untuk melihat pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* terhadap *burnout*. Berdasarkan dari hasil analisis regresi linear sederhana pada pengaruh *work life balance* terhadap *burnout*, diketahui bahwa data penelitian ini menunjukkan ( $F(4,126) = 41.992$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = 0.571$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *work life balance* yang terdiri dari WIPL, PLIW, WEPL dan PLEW terhadap *burnout* sebesar 57,1%, sedangkan 42,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas pada penelitian ini. Sementara itu, hasil analisis regresi linear sederhana pada pengaruh *fear of covid-19* terhadap *burnout*, diketahui bahwa data penelitian ini menunjukkan data ( $F(1,129) = 19,714$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = 0.133$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *fear of covid-19* terhadap *burnout* sebesar 13,3%, sedangkan 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas pada penelitian ini. Lalu untuk regresi linear berganda, untuk mengetahui pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* secara bersamaan terhadap *burnout*. Diketahui bahwa data yang diperoleh dalam uji regresi linear berganda ini menunjukkan data ( $F(5,125) = 34.069$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = 0.577$ ). Hal ini menggambarkan bahwa besarnya pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* terhadap *burnout* sebesar 57,7%, sedangkan 42,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dicantumkan di penelitian ini.

## DISKUSI

Berdasarkan dari paparan analisis data yang sudah dilakukan, bahwa *work life balance* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Sehingga disimpulkan bahwa jika nilai *work life balance* meningkat maka nilai *burnout* akan menurun, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang juga berfokus

dengan responden perawat, bahwa penelitian tersebut juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, adanya keseimbangan pada perawat dikarenakan dukungan di lingkungan sekitarnya terpenuhi serta adanya kepedulian individu terhadap tanggung jawab mengenai pekerjaannya dan kehidupan pribadi ataupun keluarga, serta perawat juga mampu mempersepsikan dirinya untuk menjalankan pekerjaannya yang dapat meningkatkan *work life balance* dan dapat menurunkan *burnout* (Lestari & Purba, 2019).

Selain itu, menurut penelitian sebelumnya mengatakan bahwa terjadinya korelasi yang signifikan pada *work life balance* terhadap *burnout*, yang dikarenakan individu mampu menyeimbangkan perannya di lingkungan kerja maupun di lingkungan pribadinya (Siregar, 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*, jika individu cenderung tidak semangat dan tertekan dengan pekerjaannya serta tidak mampu mengontrol tekanan kerja yang dirasakan dapat meningkatkan *burnout* tetapi, jika individu mampu mengontrol dan dapat mengatasi tekanan kerja serta dapat memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasar maka dapat meningkatkan *work life balance* dan menurunkan *burnout* (Pratiwi, 2019).

Terjadinya keseimbangan kehidupan dan pekerjaan merupakan adanya pemenuhan atas tuntutan pekerjaan yang tidak mengganggu kehidupan diluar pekerjaan serta dapat membagi waktu antara pribadi dan pekerjaan (Rohmah, 2019). Selain itu, *burnout* yang dirasakan rendah dikarenakan perawat yang sedang dalam mobilitas dan aktivitas yang tinggi dengan penggunaan APD (alat pelindung diri) yang menyesuaikan dengan protokol kesehatan (Musta'in dkk., 2021). Adanya *reward* dan *support* yang juga dapat meningkatkan *work life balance* karena dapat memberikan afeksi positif pada individu dan merasa di apresiasi karena sudah melakukan pekerjaan dengan sebaik mungkin (Pratiwi, 2019).

Selain itu, hasil analisis pada pengaruh WIPL, PLIW, WEPL, dan PLEW terhadap *burnout* menunjukkan bahwa dimensi *work interference with personal life* memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ , sehingga dimensi ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa dimensi WIPL tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. *Work interference with personal life* merupakan sejauh mana pekerjaan individu dapat mengganggu kehidupan pribadinya. Hal ini dikarenakan individu dapat menyelesaikan tanggung jawab pekerjaannya serta dapat mengontrol tekanan pekerjaan yang ada tanpa mengganggu kehidupan individu (Lestari & Purba, 2019).

Dimensi yang kedua yaitu *personal life interference with work*, memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ , sehingga dimensi PLIW tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. *Personal life interference with work* merupakan sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu pekerjaan individu. Maka ketika seseorang memiliki masalah pribadi di rumah tidak ingin membawa permasalahan tersebut ke tempat kerja. Hal ini dikarenakan karyawan ingin memisahkan urusan pribadi dengan urusan pekerjaan serta sebisa mungkin untuk tidak membawa permasalahan ke dalam tempat kerja (Ramdhan & Fajrianti, 2021).

Dimensi *work enhancement of personal life* memiliki nilai signifikansi  $< 0,001$ , sehingga dimensi WEPL memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. *Work enhancement of personal life* merupakan sejauh mana pekerjaan individu dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu. Hasil ini serupa dengan penelitian sebelumnya bahwa dimensi *work enhancement of personal life* memiliki pengaruh yang signifikan. Individu dapat mengembangkan kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya dan di dapatkan dari tempat kerja ke dalam kehidupan sehari-hari yang dirasakannya sehingga hal ini meningkatkan keseimbangan pada pekerjaan dan di kehidupan pribadinya serta dapat menurunkan *burnout* (Siregar, 2020).

Lalu, untuk dimensi *personal life enhancement of work* pada penelitian ini memiliki nilai signifikansi < 0,001, sehingga dimensi PLEW ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. *Personal life enhancement of work* merupakan sejauh mana kehidupan pribadi individu dapat meningkatkan performa individu di tempat kerja. Maka ketika individu memiliki suasana hati dan kehidupan pribadi yang menyenangkan maka dapat memberikan perasaan yang bahagia (Ramdhan & Fajrianti, 2021). Sehingga hal tersebut memberikan keseimbangan kehidupan dan pekerjaan serta meminimalisir *burnout* yang dirasakan oleh perawat rumah sakit dengan *mood* yang *happy* dan kemungkinan untuk tidak memberikan *treatment* yang buruk saat mereka merawat pasiennya.

Selanjutnya, berdasarkan dari hasil penelitian ini, bahwa *fear of covid-19* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Dari hasil uji disimpulkan bahwa jika *fear of covid-19* meningkat maka nilai *burnout* meningkat, serta sebaliknya. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan *fear of covid-19* dengan *burnout*, bahwa timbulnya *fear of covid* dikaitkan dengan ketakutan akan tertular virus COVID-19 yang dapat menginfeksi anggota keluarga mereka, cenderung melakukan kesalahan dalam mediagnosis pasien, dan *asymptomatic carriers*, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres yang berdampak pada risiko meningkatnya gejala *burnout* (Abdelghani dkk., 2020). Namun penelitian ini memiliki ketakutan akan covid-19 yang rendah dikarenakan kemungkinan kebiasaan yang sudah dijalani oleh perawat sehari-hari mengenai pandemi COVID-19 yang sedang berangsur di Indonesia selama satu tahun sehingga membuat perawat terbiasa, serta adanya APD yang sudah memenuhi secara keseluruhan dan tidak membuat para perawat memiliki ketakutan akan COVID-19 yang tinggi.

Perawat yang bekerja di masa pandemi COVID-19 cenderung rentan untuk merasakan stigmatisasi yang diperoleh serta adanya beban kerja yang dapat menyebabkan kelelahan dan menurunkan kinerja maupun produktivitas perawat namun, motivasi adalah cara efektif untuk meingkatkan kinerja perawat (Yanti dkk., 2020). Namun pada penelitian sebelumnya menemukan bahwa tenaga kesehatan yang berhubungan langsung dengan penanganan COVID-19 memiliki tingkat *burnout* yang rendah dikarenakan setiap individu memiliki reaksi yang berbeda mengenai stressor yang dirasakan dalam keadaan pandemi COVID-19 (Crowe dkk., 2021). Selain itu, kemungkinan dari adanya kebiasaan yang sudah dijalani oleh perawat sehari-hari mengenai pandemi COVID-19 selama kurang lebih satu tahun, sehingga membuat perawat memiliki tingkat *burnout* yang tidak tinggi.

Dalam peraturan Menteri Kesehatan mengenai Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang menjelaskan bahwa peraturan Menteri mendukung pelaksanaan layanan kesehatan yang bermutu dengan menyiapkan APD (alat pelindung diri) yang khusus untuk tenaga kesehatan yang berupa sarung tangan, kap penutup kepala, masker, sepatu *boot*, dan pelindung wajah sehingga hal ini menunjukkan bahwa adanya kesiapan APD yang terpenuhi juga akan meminimalisir penularan dan ketakutan terhadap virus COVID-19. Tunjangan pada perawat juga dipentingkan sebagai bentuk *reward* kepada tenaga kesehatan yang diberikan secara virtual dengan diberikan dana transfer yang diperuntukkan untuk kebutuhan tenaga kesehatan (Idris, 2021). Dengan adanya *reward* dan *support* dapat meningkatkan *work life balance* karena dapat memberikan afeksi positif pada individu dan merasa di apresiasi karena sudah melakukan pekerjaan dengan sebaik mungkin (Pratiwi, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan temuan penelitian ini, disimpulkan bahwa adanya pengaruh *work life balance* terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Hasil tersebut menyatakan bahwa  $H_{a1}$  pada



penelitian ini diterima. Lalu, adanya pengaruh *fear of covid-19* terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_{a2}$  pada penelitian ini diterima, serta adanya pengaruh *work life balance* dan *fear of covid-19* secara bersamaan terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Sehingga hasil tersebut menyatakan bahwa  $H_{a3}$  pada penelitian ini diterima.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis sangat berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua orang yang telah membantu dan memberikan dukungan pada penulis untuk kelancaran penelitian ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Farisa Alyani Desnithalia dan Herison Pandapotan Purba tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Abdelghani, M., El-Gohary, H. M., Fouad, E., & Hassan, M. S. (2020). Addressing the relationship between perceived fear of COVID-19 virus infection and emergence of burnout symptoms in a sample of Egyptian physicians during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00079-0>
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Arnetz, J. E., Goetz, C. M., Arnetz, B. B., & Arble, E. (2020). Nurse reports of stressful situations during the COVID-19 pandemic: Qualitative analysis of survey responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218126>
- Azwar S. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Crowe, S., Howard, A. F., Vanderspank-wright, B., Gillis, P., & Mcleod, F. (2021). The effect of COVID-19 pandemic on the mental health of Canadian critical care nurses providing patient care during the early phase pandemic: A mixed method study. *Intensive & Critical Care Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102999>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Giusti, E. M., Pedroli, E., D’Aniello, G. E., Stramba Badiale, C., Pietrabissa, G., Manna, C., Stramba Badiale, M., Riva, G., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19

- Outbreak on Health Professionals: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01684>
- Idris, M. (2021). *Besaran Lengkap Tunjangan Nakes yang Cair di 2021, dari Dokter hingga Perawat*. Kompas.Com. <https://money.kompas.com/read/2021/02/05/124100726/besaran-lengkap-tunjangan-nakes-yang-cair-di-2021-dari-dokter-hingga-perawat?page=all>
- Janeway, D. (2020). The Role of Psychiatry in Treating Burnout Among Nurses During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Radiology Nursing*, 39(January), 176–178.
- Junaidin, I., Aiyul, A., & Hardiyono. (2019). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Dan Kepuasan Kerja Karyawan ( Studi Kasus Pada Perusahaan Listrik Negara ( Pln ) Area Makassar Selatan ). *MANDAR (Management Development and Applied Research Journal)*, 1(2), 27–34.
- Kassim, M. A. M., Ayu, F., Kamu, A., Pang, N. T. P., Mun, H. C., Algristian, H., Sahri, M., Hambali, N. L., & Omar, A. (2020). Indonesian Version of the Fear of COVID-19 Scale: Validity and Reliability. *Borneo Epidemiology Journal*, 1(2), 124–135.
- Leiter, M., Maslach, C., & Frame, K. (2015). Burnout. *Nephrology Nurse*, 1(3), 8–10. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp142>
- Lestari, D. A. K., & Purba, H. P. (2019). Pengaruh Work Life Balance terhadap Burnout pada Perawat Rumah Sakit. *Jurnal Unair*, 8, 59–70.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslichah, N., & Hidayat, K. (2017). PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN (Studi pada Perawat RS Lavalette Malang Tahun 2016). *Jurnal Administrasi Bisnis S1 Universitas Brawijaya*, 49(1), 136362.
- Mayer, Y., Etgar, S., Shiffman, N., & Lurie, I. (2020). *The Fear of COVID-19 Familial Infection Scale: Initial Psychometric Examination*. May. <https://doi.org/10.31234/osf.io/edwta>
- Musta'in, Veranita, W., Setianingsih, & Aydi, Putri, D. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Navarro, J. D., & Foxcroft, D. R. (2019). Learning statistics with jamovi: A tutorial for psychology students and other beginners (Version 0.70). *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Neuman, W. L. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Pratiwi, S. N. (2019). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan Burnout Dikalangan Account Officer Bank X*.
- Putranti, D. H. R., Suparmi, S., & Susilo, A. (2020). Work Life Balance (WLB) Complexity and Performance of Employees during Covid-19 Pandemic. *Arthatama Journal of Business Management and*

*Accounting*, 4(1), 56–68.

- Ramdhan, M. R., & Fajrianti. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Job Insecurity dan Work Life Balance terhadap Stres Kerja pada Karyawan Outsourcing. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 327–337.
- Rohmah, S. L. A., & Budiarti, I. (2019). *PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA DAN KEJENUHAN TERHADAP KEPUASAN KERJA PEGAWAI PADA PUSAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA AIR BANDUNG*.
- Sholihah, L. (2020). *PERAN DAN KOMPETENSI PERAWAT DALAM PENANGANAN PANDEMI PADA KASUS COVID-19 : LITERATURE REVIEW*.
- Siregari, L. L. (2020). *Pengaruh work life balance terhadap burnout pada pegawai lembaga pemasyarakatan sumatera utara*. 134.
- Sultana, A., Sharma, R., Hossain, M. M., Bhattacharya, S., & Purohit, N. (2020). Burnout among healthcare providers during COVID-19: Challenges and evidence-based interventions. *Indian Journal of Medical Ethics*, 5(4), 1–6. <https://doi.org/10.20529/IJME.2020.73>
- Umene-Nakano, W., Kato, T. A., Kikuchi, S., Tateno, M., Fujisawa, D., Hoshuyama, T., & Nakamura, J. (2013). Nationwide Survey of Work Environment, Work-Life Balance and Burnout among Psychiatrists in Japan. *PLoS ONE*, 8(2), 2016–2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055189>
- Whitley, G. G. (1992). Concept Analysis of Fear. *International Journal of Nursing Terminologies and Classifications*, 3(4), 155–161. <https://doi.org/10.1111/j.1744-618X.1992.tb00531.x>
- WHO. (2020). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. *World Health Organization, January*, 1–6. [file:///C:/Users/muled/Downloads/COVID referances/Mental health and psychosocial considerations during the.pdf](file:///C:/Users/muled/Downloads/COVID%20referances/Mental%20health%20and%20psychosocial%20considerations%20during%20the.pdf)
- Yanti, N. P. E. D., Susiladewi, I. A. M. V., & Pradiksa, H. (2020). Gambaran Motivasi Bekerja Perawat Dalam Masa Pandemi Coronavirus Disease (Covid-19) Di Bali. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 155. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p07>