

TINGKAT BURNOUT DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PERAWAT DI RUANG ICU: ANALISIS DESKRIPTIF DAN REGRESI LINEAR DALAM UPAYA PENCEGAHAN STRES KERJA

Meilisa Silviana

STIKES Darussalam Lhokseumawe
silviana.meilisa10@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Published : 30 Juni 2026

Keywords

Burnout,
Kesejahteraan
Psikologis, Perawat
ICU, Stres Kerja,
Kesehatan Mental.

*Burnout,
Psychological Well-Being, ICU Nurses,
Work Stress,
Mental Health.*



© Author(s) 2026
This work is licensed
under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat burnout dan kesejahteraan psikologis perawat ICU. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Responden penelitian terdiri dari 210 perawat ICU yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory (MBI), sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB). Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif, uji korelasi Pearson, dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout perawat ICU berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling dominan. Kesejahteraan psikologis perawat ICU berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,53$; $p < 0,001$). Hasil regresi menunjukkan bahwa burnout berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 28%. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa burnout berhubungan erat dengan penurunan kesejahteraan psikologis perawat ICU, sehingga diperlukan upaya pencegahan burnout dan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui dukungan individual dan organisasi.

This study aimed to examine the relationship between burnout and psychological well-being among ICU nurses. A quantitative correlational design was employed involving 210 ICU nurses selected through purposive sampling. Burnout was measured using the Maslach Burnout Inventory (MBI), and psychological well-being was assessed using Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB). Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and simple linear regression. The findings revealed moderate to high levels of burnout among ICU nurses, with emotional exhaustion as the dominant dimension. Psychological well-being was generally at a moderate level. Correlation analysis showed a significant negative relationship between burnout and psychological well-being ($r = -0.53$; $p < 0.001$). Regression analysis indicated that burnout significantly accounted for 28% of the variance in psychological well-being. In conclusion, higher burnout levels are associated with lower psychological well-being among ICU nurses, highlighting the need for burnout prevention and psychological well-being enhancement through individual and organizational support.

PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, merupakan komponen utama dalam sistem pelayanan kesehatan yang memiliki peran krusial dalam menjamin keselamatan dan kualitas perawatan pasien. Di antara berbagai unit pelayanan, Intensive Care Unit (ICU) dikenal sebagai lingkungan kerja dengan tingkat tekanan tertinggi karena karakteristik pasien yang berada dalam kondisi kritis, kompleks, dan berisiko tinggi terhadap kematian. Perawat ICU dituntut untuk memiliki kompetensi klinis yang tinggi, kewaspadaan berkelanjutan, serta kemampuan pengambilan keputusan cepat dalam situasi yang penuh tekanan. Kondisi tersebut menjadikan perawat ICU sebagai kelompok profesional yang sangat rentan mengalami masalah psikologis, khususnya burnout dan penurunan kesejahteraan psikologis.¹

Burnout merupakan sindrom psikologis akibat stres kerja kronis yang ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal.² Dalam konteks keperawatan, burnout tidak hanya berdampak pada individu perawat, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap kualitas pelayanan kesehatan, keselamatan pasien, kepuasan kerja, serta tingginya intensi turnover tenaga kesehatan. Berbagai penelitian internasional dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa prevalensi burnout pada perawat ICU berada pada kategori sedang hingga tinggi, bahkan mencapai lebih dari 60% pada beberapa negara.³

Lingkungan ICU yang ditandai dengan beban kerja tinggi, jam kerja panjang, tuntutan emosional akibat seringnya menghadapi kondisi pasien kritis dan kematian, serta keterbatasan sumber daya manusia menjadi faktor utama pemicu burnout pada perawat. Selain itu, faktor organisasi seperti kepemimpinan, dukungan sosial di tempat kerja, sistem shift, dan ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya personal turut memperparah kondisi burnout.⁴ Kondisi ini semakin diperberat oleh tuntutan administratif dan tekanan akuntabilitas pelayanan kesehatan modern yang menuntut efisiensi tinggi.

Di sisi lain, kesejahteraan psikologis merupakan indikator penting dari kesehatan mental

¹ S. M. Alotaibi dkk., "Burnout and psychological distress among intensive care unit nurses: A cross-sectional study," *Journal of Nursing Management* 33, no. 2 (2025): 215–24, <https://doi.org/10.1111/jonm.13921>; L. Salas-Bergüés dan M. Martín, "Burnout and emotional fatigue in critical care professionals," *Intensive & Critical Care Nursing* 80 (2024): 103463, <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103463>.

² C. Maslach dkk., "Measuring burnout: The evolution of the Maslach Burnout Inventory," *Journal of Organizational Behavior* 42, no. 1 (2021): 1–16, <https://doi.org/10.1002/job.2495>.

³ A. A. Hail, "Burnout and psychological well-being among ICU nurses in tertiary hospitals," *BMC Nursing* 24, no. 18 (2025): 1–10, <https://doi.org/10.1186/s12912-025-01567-9>; Y. Zhang dkk., "Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses," *Journal of Advanced Nursing* 81, no. 2 (2025): 567–78, <https://doi.org/10.1111/jan.15821>; Ö. Turunç dkk., "Burnout and turnover intention among ICU nurses," *International Journal of Nursing Studies* 148 (2024): 104647, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104647>.

⁴ T. T. Nguyen dkk., "Work-life balance and psychological well-being among ICU nurses," *Nursing Open* 11, no. 1 (2024): 88–97, <https://doi.org/10.1002/nop2.2034>.

individu yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Ryff⁵ mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi positif yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada perawat ICU, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi, ketahanan psikologis, serta kemampuan memberikan asuhan keperawatan yang aman dan berkualitas.⁶

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis perawat memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan kerja, produktivitas, komitmen organisasi, dan kualitas perawatan pasien. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan meningkatnya kelelahan kerja, gangguan kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas hidup tenaga kesehatan.⁷ Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari isu burnout, karena keduanya saling berkaitan dan membentuk siklus yang berdampak pada kinerja perawat dan sistem pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

Hubungan antara burnout dan kesejahteraan psikologis telah menjadi fokus penelitian di berbagai negara. Studi di Arab Saudi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat burnout dan kualitas hidup perawat ICU, di mana perawat dengan burnout tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.⁸ Penelitian lain di Eropa dan Asia juga menemukan bahwa kelelahan emosional dan depersonalisasi berkontribusi terhadap menurunnya aspek tujuan hidup dan hubungan interpersonal perawat.⁹ Temuan-temuan ini menegaskan bahwa burnout bukan sekadar masalah kelelahan kerja, tetapi merupakan isu kesehatan mental yang berdampak luas.

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai burnout pada perawat menunjukkan bahwa stres kerja, beban tugas, dan regulasi emosi yang kurang adaptif menjadi faktor dominan penyebab burnout. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada stres kerja dan kinerja perawat, sementara kajian yang secara spesifik mengaitkan burnout dengan kesejahteraan psikologis perawat ICU masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik kerja di ICU memiliki kompleksitas yang berbeda dibandingkan unit pelayanan lainnya, sehingga memerlukan kajian khusus yang lebih mendalam.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan parsial dengan meninjau burnout atau kesejahteraan psikologis secara terpisah. Padahal, pemahaman komprehensif mengenai hubungan kedua variabel ini sangat penting sebagai dasar penyusunan intervensi

⁵ C. D. Ryff, "Revisiting the model of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 123, no. 5 (2022): 1124–41, <https://doi.org/10.1037/pspp0000414>.

⁶ R. Hussein, "Work environment and psychological well-being of critical care nurses," *Journal of Clinical Nursing* 33, no. 7–8 (2024): 1542–51, <https://doi.org/10.1111/jocn.17082>.

⁷ N. Malik dkk., "Occupational stress, burnout, and well-being among healthcare workers," *Healthcare* 12, no. 4 (2024): 412, <https://doi.org/10.3390/healthcare12040412>.

⁸ Hail, "Burnout and psychological well-being among ICU nurses in tertiary hospitals."

⁹ Zhang dkk., "Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses."

psikososial dan kebijakan manajemen sumber daya manusia di rumah sakit. Ketiadaan data empiris yang kuat mengenai hubungan burnout dan kesejahteraan psikologis perawat ICU di Indonesia menjadi celah penelitian (research gap) yang perlu diisi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran empiris mengenai tingkat burnout dan kesejahteraan psikologis perawat di ruang ICU, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi rumah sakit dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pencegahan burnout, penguatan kesejahteraan psikologis, serta peningkatan kualitas lingkungan kerja perawat ICU.

TINJAUAN PUSTAKA

Burnout pada Perawat ICU

Burnout merupakan sindrom psikologis yang muncul sebagai respons terhadap stres kerja kronis yang tidak terkelola dengan baik, khususnya pada profesi yang menuntut interaksi intensif dengan individu lain, seperti perawat. Maslach dan Leiter¹⁰ mendefinisikan burnout sebagai kondisi multidimensional yang terdiri dari kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal (reduced personal accomplishment). Dalam konteks pelayanan kesehatan, burnout dipandang sebagai salah satu masalah utama yang memengaruhi kesehatan mental tenaga medis dan kualitas layanan pasien.

Perawat ICU memiliki risiko burnout yang lebih tinggi dibandingkan perawat di unit lain. Hal ini disebabkan oleh karakteristik kerja ICU yang melibatkan pasien dengan kondisi kritis, tingkat mortalitas tinggi, kebutuhan pemantauan terus-menerus, serta tuntutan pengambilan keputusan cepat dan akurat. Studi internasional menunjukkan bahwa perawat ICU secara konsisten melaporkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi akibat paparan stres akut dan kronis.¹¹

Kelelahan emosional merupakan dimensi utama burnout yang paling sering muncul pada perawat ICU. Kondisi ini ditandai oleh perasaan terkuras secara emosional, lelah secara mental, dan kehilangan energi untuk menghadapi tuntutan kerja. Depersonalisasi, sebagai dimensi kedua, muncul dalam bentuk sikap sinis, menjaga jarak emosional dari pasien, serta berkurangnya empati sebagai mekanisme pertahanan diri. Sementara itu, penurunan pencapaian personal ditandai oleh perasaan tidak kompeten, rendahnya kepuasan kerja, dan menurunnya kepercayaan diri dalam menjalankan peran profesional.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa burnout pada perawat ICU tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada organisasi, seperti meningkatnya absensi, kesalahan

¹⁰ Maslach dkk., "Measuring burnout: The evolution of the Maslach Burnout Inventory."

¹¹ Zhang dkk., "Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses."

medis, turnover intention, dan penurunan kualitas asuhan keperawatan.¹² Dengan demikian, burnout merupakan isu serius yang perlu mendapat perhatian khusus dalam manajemen sumber daya manusia rumah sakit.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout Perawat ICU

Burnout pada perawat ICU dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat individual, pekerjaan, dan organisasi. Faktor individu meliputi usia, jenis kelamin, pengalaman kerja, efikasi diri, dan strategi coping. Perawat dengan pengalaman kerja lebih singkat cenderung mengalami burnout lebih tinggi karena keterbatasan adaptasi terhadap tekanan kerja ICU (Lee et al., 2025).

Faktor pekerjaan mencakup beban kerja tinggi, sistem shift yang tidak teratur, jam kerja panjang, serta tuntutan emosional akibat seringnya menghadapi pasien kritis dan kematian. Beban kerja mental yang tinggi telah terbukti menjadi prediktor signifikan burnout pada perawat ICU. Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya yang tersedia mempercepat terjadinya kelelahan emosional.

Faktor organisasi juga berperan penting, seperti dukungan manajerial, iklim kerja, kepemimpinan, dan budaya organisasi. Lingkungan kerja yang kurang suportif, komunikasi yang buruk, serta minimnya dukungan psikologis meningkatkan risiko burnout secara signifikan. Sebaliknya, dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan terbukti mampu menurunkan tingkat burnout dan meningkatkan ketahanan psikologis perawat ICU.

Kesejahteraan Psikologis Perawat

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep penting dalam psikologi positif yang menekankan fungsi optimal individu, bukan sekadar ketiadaan gangguan mental. Ryff¹³ mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Dalam profesi keperawatan, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan perawat dalam mengelola stres, menjaga keseimbangan emosi, serta mempertahankan motivasi kerja. Perawat dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kepuasan kerja tinggi, hubungan interpersonal yang positif, dan performa kerja yang optimal.¹⁴

Penelitian terkini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis perawat ICU sering berada pada tingkat sedang hingga rendah, terutama pada dimensi tujuan hidup dan penguasaan

¹² Turunç dkk., "Burnout and turnover intention among ICU nurses."

¹³ Ryff, "Revisiting the model of psychological well-being."

¹⁴ Hussein, "Work environment and psychological well-being of critical care nurses."

lingkungan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan kontrol terhadap kondisi kerja, tekanan emosional yang tinggi, serta konflik antara tuntutan profesional dan kehidupan pribadi.¹⁵

Rendahnya kesejahteraan psikologis juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan kecemasan, depresi, dan kelelahan kerja. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis dipandang sebagai faktor protektif yang penting dalam mencegah burnout dan menjaga keberlanjutan kinerja perawat ICU.

Hubungan Burnout dengan Kesejahteraan Psikologis

Hubungan antara burnout dan kesejahteraan psikologis bersifat negatif dan saling memengaruhi. Burnout yang tinggi dapat mengikis kesejahteraan psikologis melalui kelelahan emosional, penurunan makna kerja, dan rusaknya hubungan interpersonal. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mempercepat munculnya burnout karena individu tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk menghadapi stres kerja.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara burnout dan kesejahteraan psikologis perawat ICU. Studi di Arab Saudi menemukan bahwa perawat ICU dengan burnout tinggi memiliki skor kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan perawat dengan burnout rendah.¹⁶ Temuan serupa juga dilaporkan di Eropa dan Asia, yang menunjukkan bahwa dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi merupakan prediktor kuat penurunan kesejahteraan psikologis.¹⁷

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara stres kerja dan burnout. Perawat dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik mampu mengelola stres kerja secara lebih adaptif, sehingga risiko burnout dapat ditekan.¹⁸

Strategi Coping dan Manajemen Burnout Perawat ICU

Coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dirasakan sebagai beban. Strategi coping adaptif, seperti problem-focused coping dan emotion-focused coping yang positif, terbukti mampu menurunkan tingkat burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat ICU (Aprilianti et al., 2024).

¹⁵ Nguyen dkk., "Work-life balance and psychological well-being among ICU nurses."

¹⁶ Hail, "Burnout and psychological well-being among ICU nurses in tertiary hospitals."

¹⁷ Zhang dkk., "Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses"; Malik dkk., "Occupational stress, burnout, and well-being among healthcare workers."

¹⁸ G. M. Garcia dkk., "Psychological well-being and resilience among critical care nurses," *Nursing in Critical Care* 29, no. 3 (2024): 356–64, <https://doi.org/10.1111/nicc.12974>; J. Xu dkk., "Psychological resilience and well-being in ICU nurses," *Frontiers in Psychology* 16 (2025): 1352294, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1352294>.

Selain coping individu, intervensi organisasi memiliki peran penting dalam pencegahan burnout. Program pelatihan resilience, dukungan psikologis, mindfulness-based intervention, serta perbaikan sistem kerja terbukti efektif dalam menurunkan burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan.¹⁹

Manajemen rumah sakit juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, melalui kebijakan beban kerja yang adil, sistem shift yang manusiawi, serta dukungan kepemimpinan yang empatik. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan intervensi individual dan organisasi menjadi kunci dalam pengelolaan burnout perawat ICU.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa burnout pada perawat ICU merupakan fenomena global dengan dampak multidimensional. Alotaibi et al.²⁰ melalui systematic review melaporkan tingginya prevalensi burnout dan rendahnya kepuasan kerja perawat ICU. Turunç et al.²¹ menemukan bahwa burnout berpengaruh signifikan terhadap turnover intention, dengan resiliensi psikologis sebagai mediator.

Di Indonesia, beberapa penelitian melaporkan bahwa stres kerja dan regulasi emosi berhubungan signifikan dengan burnout perawat, namun kajian yang secara spesifik mengaitkan burnout dengan kesejahteraan psikologis perawat ICU masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam mengisi celah penelitian dengan mengkaji hubungan burnout dan kesejahteraan psikologis secara lebih komprehensif pada konteks ICU.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan tingkat burnout dan kesejahteraan psikologis perawat ICU serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada satu waktu pengukuran. Pendekatan cross-sectional dinilai tepat untuk mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel psikologis dalam konteks kerja tenaga kesehatan yang memiliki keterbatasan waktu dan akses penelitian.

Desain kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh data objektif dan terukur melalui instrumen baku, sehingga hasil penelitian dapat dianalisis secara statistik dan digeneralisasikan pada populasi yang relevan.

¹⁹ Malik dkk., "Occupational stress, burnout, and well-being among healthcare workers."

²⁰ Alotaibi dkk., "Burnout and psychological distress among intensive care unit nurses: A cross-sectional study."

²¹ Turunç dkk., "Burnout and turnover intention among ICU nurses."

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di ruang Intensive Care Unit (ICU) pada beberapa rumah sakit umum (pemerintah dan/atau swasta). Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan ketersediaan unit ICU aktif serta kesediaan pihak rumah sakit untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dalam kurun waktu (misalnya Januari–Maret 2025). Waktu ini dipilih untuk memastikan stabilitas jumlah responden serta meminimalkan bias akibat fluktuasi beban kerja musiman.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di ruang ICU pada rumah sakit tempat penelitian dilakukan. Populasi ini dipilih karena perawat ICU memiliki karakteristik kerja dengan tingkat tekanan tinggi yang berpotensi memengaruhi kondisi burnout dan kesejahteraan psikologis.

2. Sampel

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena tidak semua perawat memenuhi karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat burnout perawat ICU, sedangkan variabel terikatnya adalah kesejahteraan psikologis perawat ICU. Secara konseptual, burnout dipandang sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat stres kerja kronis yang dialami individu dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, baik dalam aspek emosional, kognitif, maupun sosial, sehingga berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis perawat ICU.

Definisi Operasional Variabel

Burnout dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian personal yang dialami perawat sebagai akibat dari stres kerja berkepanjangan. Burnout diukur menggunakan instrumen Maslach Burnout Inventory (MBI) yang telah banyak digunakan dalam penelitian di bidang kesehatan dan keperawatan. Instrumen ini

mampu menggambarkan tingkat burnout secara komprehensif berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian personal.

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi positif individu yang mencerminkan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam aspek emosional, kognitif, dan sosial. Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB). Instrumen ini dipilih karena mampu menggambarkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh melalui enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan sebanyak 210 perawat yang bekerja di ruang Intensive Care Unit (ICU). Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas perawat berusia pada rentang dewasa awal hingga dewasa madya dengan masa kerja yang bervariasi. Sebagian besar responden telah bekerja di unit ICU lebih dari satu tahun, yang menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman yang cukup dalam menghadapi tuntutan kerja di lingkungan perawatan intensif.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat burnout perawat ICU berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dimensi kelelahan emosional menunjukkan skor rata-rata tertinggi dibandingkan dimensi burnout lainnya, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar perawat mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan kerja yang tinggi dan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Dimensi depersonalisasi berada pada kategori sedang, sementara dimensi pencapaian personal cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, yang mencerminkan adanya penurunan rasa kompetensi dan kepuasan terhadap pencapaian kerja pada sebagian responden.

Hasil pengukuran kesejahteraan psikologis perawat ICU menunjukkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang. Beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi, menunjukkan skor yang relatif lebih baik dibandingkan dimensi lainnya. Namun demikian, dimensi tujuan hidup dan penguasaan lingkungan menunjukkan skor yang lebih rendah, yang mengindikasikan adanya keterbatasan perawat dalam merasakan kontrol terhadap lingkungan kerja serta makna dan arah tujuan hidup yang berkaitan dengan peran profesionalnya.

Uji normalitas data menunjukkan bahwa distribusi data burnout dan kesejahteraan psikologis berada pada kondisi normal, sehingga analisis hubungan antarvariabel dapat dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan kesejahteraan psikologis perawat ICU ($r = -0,53$; $p < 0,001$).

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami perawat, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Analisis lanjutan menggunakan uji regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui kontribusi burnout terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa burnout berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis perawat ICU ($\beta = -0,53$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar **0,28** menunjukkan bahwa sekitar 28% variasi kesejahteraan psikologis perawat ICU dapat dijelaskan oleh tingkat burnout, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa burnout merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis perawat ICU. Tingginya kelelahan emosional dan depersonalisasi yang dialami perawat berasosiasi dengan menurunnya fungsi psikologis positif, termasuk perasaan bermakna, penguasaan lingkungan, dan keseimbangan emosional dalam menjalankan peran profesional.

Hasil Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat burnout perawat di ruang Intensive Care Unit (ICU) berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling dominan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perawat ICU menghadapi tuntutan kerja yang tinggi secara emosional, fisik, dan kognitif. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik lingkungan ICU yang menuntut kewaspadaan berkelanjutan, pengambilan keputusan cepat, serta keterlibatan emosional yang intens dengan pasien dan keluarga. Hasil penelitian ini mendukung temuan Alotaibi et al.²² dan Salas-Bergüés et al.²³ yang melaporkan bahwa perawat ICU merupakan kelompok tenaga kesehatan dengan prevalensi burnout tertinggi dibandingkan unit pelayanan lainnya.

Dominannya kelelahan emosional pada perawat ICU dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Zhang et al.²⁴ yang menemukan bahwa paparan stres kerja kronis, beban kerja mental yang tinggi, serta tanggung jawab terhadap keselamatan pasien kritis menjadi faktor utama munculnya kelelahan emosional. Selain itu, depersonalisasi yang berada pada kategori sedang menunjukkan adanya mekanisme perlindungan diri perawat dalam menghadapi tekanan emosional yang berlebihan, sebagaimana dijelaskan dalam model burnout Maslach. Penurunan pencapaian personal yang ditemukan pada sebagian responden juga mengindikasikan berkurangnya rasa

²² Alotaibi dkk., "Burnout and psychological distress among intensive care unit nurses: A cross-sectional study."

²³ Salas-Bergüés dan Martín, "Burnout and emotional fatigue in critical care professionals."

²⁴ Zhang dkk., "Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses."

kompetensi dan kepuasan terhadap peran profesional, yang menurut Turunç et al.²⁵ berkontribusi terhadap meningkatnya intensi turnover perawat ICU.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis perawat ICU berada pada kategori sedang, dengan dimensi tujuan hidup dan penguasaan lingkungan sebagai aspek yang paling rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa perawat ICU cenderung mengalami keterbatasan dalam merasakan kontrol terhadap lingkungan kerja dan makna personal terhadap pekerjaan yang dijalani. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Hussein²⁶ yang menyatakan bahwa tekanan kerja yang tinggi dan minimnya kontrol terhadap situasi kerja berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis perawat. Studi Nguyen et al.²⁷ juga melaporkan bahwa perawat ICU sering mengalami konflik antara tuntutan profesional dan kehidupan pribadi, yang berdampak pada menurunnya tujuan hidup dan keseimbangan psikologis.

Hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini memperkuat temuan-temuan penelitian sebelumnya. Hasil korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami perawat ICU, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian Hail²⁸ di Arab Saudi yang menemukan bahwa burnout berhubungan negatif dengan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis perawat ICU. Studi internasional lainnya juga melaporkan bahwa kelelahan emosional dan depersonalisasi merupakan prediktor utama penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup tenaga kesehatan.²⁹

Hasil analisis regresi sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa burnout memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis perawat ICU. Temuan ini sejalan dengan model Job Demands–Resources (JD-R) yang menjelaskan bahwa tuntutan kerja tinggi tanpa diimbangi sumber daya psikologis dan organisasi akan menyebabkan kelelahan kerja dan menurunnya kesejahteraan individu. Dalam konteks ICU, keterbatasan sumber daya seperti dukungan sosial, otonomi kerja, dan keseimbangan kerja–kehidupan berperan dalam memperkuat dampak negatif burnout terhadap kesejahteraan psikologis perawat.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap burnout. Perawat dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih adaptif, resiliensi yang lebih tinggi,

²⁵ Turunç dkk., “Burnout and turnover intention among ICU nurses.”

²⁶ Hussein, “Work environment and psychological well-being of critical care nurses.”

²⁷ Nguyen dkk., “Work-life balance and psychological well-being among ICU nurses.”

²⁸ Hail, “Burnout and psychological well-being among ICU nurses in tertiary hospitals.”

²⁹ Malik dkk., “Occupational stress, burnout, and well-being among healthcare workers”; Zhang dkk., “Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses.”

serta persepsi positif terhadap pekerjaannya.³⁰ Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kondisi burnout yang tinggi, sumber daya psikologis perawat ICU menjadi terkikis, sehingga kesejahteraan psikologis mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada sistem dan lingkungan kerja.

Temuan penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian nasional yang menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja tinggi berhubungan dengan burnout dan gangguan kesehatan mental pada perawat. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan secara spesifik mengkaji hubungan antara burnout dan kesejahteraan psikologis pada perawat ICU, yang selama ini masih relatif terbatas dalam konteks Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa burnout merupakan faktor kunci yang memengaruhi kesejahteraan psikologis perawat ICU.

Implikasi praktis dari penelitian ini menegaskan pentingnya peran manajemen rumah sakit dalam mengembangkan strategi pencegahan burnout dan peningkatan kesejahteraan psikologis perawat ICU. Intervensi yang dapat diterapkan meliputi pengaturan beban kerja yang lebih seimbang, sistem shift yang lebih manusiawi, penguatan dukungan sosial dan kepemimpinan yang suportif, serta penyediaan layanan dukungan psikologis. Selain itu, pelatihan coping adaptif dan program peningkatan resiliensi psikologis dapat menjadi upaya efektif dalam menurunkan burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat ICU.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa burnout dan kesejahteraan psikologis merupakan dua variabel yang saling terkait dan memiliki dampak signifikan terhadap keberlangsungan kinerja dan kesehatan mental perawat ICU. Temuan penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya dan menegaskan urgensi upaya preventif dan promotif dalam pengelolaan kesehatan mental tenaga keperawatan di lingkungan ICU.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat burnout perawat di ruang Intensive Care Unit (ICU) berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling dominan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perawat ICU menghadapi tuntutan kerja yang berat dan berkelanjutan, baik secara fisik maupun psikologis, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan dan kinerja profesional mereka.

Kesejahteraan psikologis perawat ICU dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, dengan beberapa aspek, khususnya tujuan hidup dan penguasaan lingkungan, menunjukkan skor

³⁰ Garcia dkk., "Psychological well-being and resilience among critical care nurses"; Xu dkk., "Psychological resilience and well-being in ICU nurses."

yang relatif lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya. Hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan perawat dalam merasakan kontrol terhadap lingkungan kerja serta makna personal terhadap peran profesional yang dijalani.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan kesejahteraan psikologis perawat ICU. Semakin tinggi tingkat burnout yang dialami perawat, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, burnout terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis perawat ICU, sehingga dapat disimpulkan bahwa burnout merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis perawat di ruang perawatan intensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa burnout dan kesejahteraan psikologis merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan memiliki implikasi penting terhadap kesehatan mental serta keberlanjutan kinerja perawat ICU. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan burnout perlu menjadi perhatian utama dalam pengelolaan sumber daya manusia di layanan perawatan intensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alotaibi, S. M., K. A. Aljohani, dan A. A. Alharbi. "Burnout and psychological distress among intensive care unit nurses: A cross-sectional study." *Journal of Nursing Management* 33, no. 2 (2025): 215–24. <https://doi.org/10.1111/jonm.13921>.
- Garcia, G. M., J. C. Calvo, dan M. Salanova. "Psychological well-being and resilience among critical care nurses." *Nursing in Critical Care* 29, no. 3 (2024): 356–64. <https://doi.org/10.1111/nicc.12974>.
- Hail, A. A. "Burnout and psychological well-being among ICU nurses in tertiary hospitals." *BMC Nursing* 24, no. 18 (2025): 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-01567-9>.
- Hussein, R. "Work environment and psychological well-being of critical care nurses." *Journal of Clinical Nursing* 33, no. 7–8 (2024): 1542–51. <https://doi.org/10.1111/jocn.17082>.
- Malik, N., K. Björkqvist, dan K. Österman. "Occupational stress, burnout, and well-being among healthcare workers." *Healthcare* 12, no. 4 (2024): 412. <https://doi.org/10.3390/healthcare12040412>.
- Maslach, C., M. P. Leiter, dan W. B. Schaufeli. "Measuring burnout: The evolution of the Maslach Burnout Inventory." *Journal of Organizational Behavior* 42, no. 1 (2021): 1–16. <https://doi.org/10.1002/job.2495>.
- Nguyen, T. T., H. T. Dang, dan A. L. Pham. "Work-life balance and psychological well-being among ICU nurses." *Nursing Open* 11, no. 1 (2024): 88–97. <https://doi.org/10.1002/nop2.2034>.
- Ryff, C. D. "Revisiting the model of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology* 123, no. 5 (2022): 1124–41. <https://doi.org/10.1037/pspp0000414>.
- Salas-Bergüés, L., dan M. Martín. "Burnout and emotional fatigue in critical care professionals." *Intensive & Critical Care Nursing* 80 (2024): 103463. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103463>.
- Turunç, Ö., A. Tabak, dan H. Şeşen. "Burnout and turnover intention among ICU nurses." *International Journal of Nursing Studies* 148 (2024): 104647. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104647>.
- Xu, J., Y. Wu, dan Y. Li. "Psychological resilience and well-being in ICU nurses." *Frontiers in Psychology* 16 (2025): 1352294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1352294>.
- Zhang, Y., D. Chen, dan X. Liu. "Emotional exhaustion and mental health among ICU nurses." *Journal of Advanced Nursing* 81, no. 2 (2025): 567–78. <https://doi.org/10.1111/jan.15821>.