

**HUBUNGAN ANTARA RASA BERSYUKUR DENGAN
BURNOUT PADA PERAWAT RSUD Dr. MOEWARDI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh :
DIATRY PUTRIANA
F 100 150 108**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA RASA BERSYUKUR DENGAN *BURNOUT* PADA
PERAWAT RSUD Dr. MOEWARDI

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

DIATRY PUTRIANA

F 100 150 108

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Achmad Dwityanto O, S. Psi, M. Si
NIK/NIDN. 805/0609106802

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA RASA BERSYUKUR DENGAN *BURNOUT* PADA PERAWAT
RSUD Dr. MOEWARDI

OLEH:

DIATRY PUTRIANA

F 100 150 108

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 14 Mei 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Achmad Dwityanto O., S.Psi., M.Psi

(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Susatyo Yuwono S.Psi., M.Si., Psikolog

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Dra. Partini S.Psi., M.Si

(Anggota II Dewan Penguji)

()



Dekan,

Susatyo Yuwono., S.Psi., M.Si., Psikolog

NIK/NIDN. 838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak pernah terdapat karya yang pernah diajukan oleh peneliti lain guna mendapatkan gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi lain. Menurut sepengetahuan saya, dalam naskah publikasi ini tidak terdapat penhndapat dari orang lain yang ditulis kecuali menyertakan kutipan.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipertanggung jawabkan apabila terbukti ketidak benaran dalam pernyataan saya.

Surakarta, 08 Mei 2019,



Diatry Putriana

F100150108

HUBUNGAN ANTARA RASA BERSYUKUR DENGAN *BURNOUT* PADA PERAWAT

RSUD DR. MOEWARDI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa bersyukur dengan *burnout* pada perawat RSUD Dr. Moewardi. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara rasa bersyukur dengan *burnout* pada perawat RSUD Dr. Moewardi. Dengan menggunakan teknik *cluster sampling*, sampel penelitian ini berjumlah 102 perawat dari 5 unit dalam gedung Flamboyan RSUD Dr. Moewardi. Metode pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *likert*. Instrumen skala penelitian ini yaitu skala *burnout* dan skala rasa bersyukur melalui validitas isi dengan *expert judgement*. Teknik analisis data menggunakan *product moment* dengan bantuan SPSS 15.0 dengan hasil hipotesis $r_{xy} = -0,625$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara rasa bersyukur dengan *burnout*. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Sehingga apabila rasa bersyukur tinggi maka tingkat *burnout* rendah. Tingkat *burnout* tergolong dalam kategori rendah, ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 84,10. Sedangkan rasa bersyukur tergolong tinggi, yang ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 134,53.

Kata kunci: burnout, rasa bersyukur

Abstract

This study aims to determine the relations between gratitude and burnout for nurses Dr. Moewardi Hospital. The hypothesis proposed that there is negative relation between gratitude and burnout for nurses at Hospital Dr. Moewardi. By using cluster sampling, the sample of this research are 102 nurses of 5 units in the Flamboyan building in Dr. Moeward Hospital. Methods of data collection using a quantitative approach with Likert models. The instrument scale this research are scale of burnout and the scale of gratitude through content validity with expert judgment. Data were analyzed using product moment with SPSS 15.0 with the results of the hypothesis $r_{xy} = -0.625$ and significant value of $p = 0.000$, which means there is a negative relation between gratitude to the level of burnout. The results were consistent with the hypothesis put forward. Therefore, when gratitude is high then the burnout is in the low levelst. The level of burnout classified in the lower category, indicated by the empirical mean of 84.10. While gratitude is high, as demonstrated by the empirical mean of 134.53.

Keywords: burnout, gratitude

1. PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan satu dari beberapa bagian yang termasuk dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia. Hal ini dikarenakan rumah sakit memiliki kedudukan yang strategis berkaitan dengan program pelayanan kesehatan. Sebagai penyelenggara pelayanan masyarakat dibidang kesehatan, rumah sakit diminta untuk dapat memenuhi harapan dan tuntutan dari masyarakat yaitu dapat memberikan pelayanan yang terbaik, memuaskan dan bermutu, supaya pasien atau pelanggan merasa puas terhadap pelayanan yang diberikan. Karena pada dasarnya, hal tersebut telah diatur oleh Undang – Undang Dasar nomor 36 pasal 5 ayat (2) yang menyatakan bahwa setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan yang bermutu, aman, dan terjangkau.

Perawat merupakan sumberdaya manusia terbanyak dalam organisasi rumah sakit. Perawat merupakan salah satu profesi yang terlibat dan berinteraksi langsung dengan pasien serta keluarganya selama kurang lebih 24 jam, sehingga perawat memiliki peranan penting dalam pelayanan di rumah sakit (Asi, 2013). Ketika datang ke rumah sakit, pasien dan keluarga pastinya menginginkan senyum dan sapaan yang ramah dari petugas yang berhadapan dengannya. Selain itu, pasien dan keluarga menginginkan pelayanan yang hangat dan bersahabat. Dengan harapan tersebut, perawat dituntut untuk selalu dapat berperilaku baik, tersenyum tulus yang berarti siap melayani, berwajah hangat dan bersemangat, bertata bahasa yang halus, dan berpenampilan rapi.

Tuntutan tersebut tidak hanya datang dari kemauan pelanggan saja, namun saat ini salah satu Gubernur yaitu Ganjar Pranowo selaku Gubernur Jawa tengah mengharuskan para karyawan rumah sakit untuk selalu ramah dan tersenyum kepada pelanggan. Hal itu disampaikan lantaran banyaknya keluhan yang diterima Bapak Gubernur terkait pelayanan yang kurang ramah (Huda, 2017).

Dalam suatu keluhan, artis yang bernama Chaca Federica mengatakan bahwa mendapat perlakuan tidak menyenangkan karena merasa dimarahin oleh perawat ketika hendak memeriksakan tenggorokannya. Merasa dikecewakan oleh pelayanan yang diberikan oleh sang perawat, akhirnya Chaca membagikan keluh kesahnya melalui *instagram story* miliknya, yang akhirnya mendapat respon permohonan maaf dari rumah sakit terkait salah satu karyawannya yang melakukan pelayanan kurang memuaskan dengan alasan merasakan lelah ketika bekerja (Uyun, 2018).

Didalam dunia kerja, hal tersebut sering disebut dengan *burnout*. Menurut Khairani dan Ifdil (2015) *burnout* adalah kondisi seseorang ketika menghadapi pekerjaan yang baku dan selalu dituntut dapat mencapai hasil yang terbaik meskipun harus dilakukan secara dramatis, hingga menyebabkan seorang individu merasakan lelah dan jenuh yang berlebih baik secara fisik maupun emosional.

Burnout yang terjadi pada beberapa profesi menunjukkan bahwa pekerja kesehatan (perawat) menempati urutan tertinggi dengan persentase sebesar 43%, sedangkan profesi selanjutnya yaitu guru sebesar 32%, kemudian profesi manajemen dan pekerja administrasi, 4% terjadi pada profesi dibidang hukum, dan sisanya sebesar 2% dialami oleh profesi lainnya (Harrison DF dalam Harnida, 2014). Sedangkan menurut Moreira (2009) dalam penelitiannya yang dilakukan pada 151 perawat rumah sakit besar yang berada di Eropa Selatan, menunjukkan bahwa sebanyak 35,7% mengalami *burnout*. Selain itu diperkuat dengan adanya penelitian dari Al-Turki (2010) terkait dengan *burnout syndrome* yang menunjukkan bahwa perawat mengalami *emotional exhaustion* sebesar 89%, kemudian 42% mengalami *depersonalization*, dan 71,5% mengalami *lowpersonal accomplishment*.

Hasil survei dari PPNI yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2006 dan 2009 menunjukkan bahwa terdapat beberapa karakteristik *burnout* yang terjadi pada para perawat. Seperti pada tahun 2006 yang dilakukan survei di empat provinsi di Indonesia sekitar 50,9% perawat mengalami stres

kerja, kelelahan, sering pusing, tidak dapat beristirahat yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi namun dengan waktu dan yang kurang memadai. Sedangkan pada tahun 2009, survei yang dilakukan di Makassar menunjukkan 51% perawat mengalami karakteristik yang sama (Sunaryati, dalam Harnida 2014).

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan oleh perawat di gedung Flamboyan RSUD Dr. Moewardi pada 2 Mei 2019, perawat sering merasakan kewalahan saat menghadapi pasien yang ada di ruangan tersebut. Hal tersebut dikarenakan satu perawat dapat menangani 5 hingga 10 pasien setiap harinya. Adanya beban kerja yang *overload* karena jumlah perawat yang kurang memadai namun banyak tuntutan dari rumah sakit maupun dari pasien yang membutuhkan penanganan yang ekstra, sering kali membuat para perawat kewalahan dan emosi sering naik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Laurensia (2018) juga menyatakan bahwa dari pemaparan para perawat RSUD Dr. Moewardi mengalami stres kerja akibat beban kerja yang *overload* karena 1 perawat dapat menangani 10, hal tersebut disampaikan oleh kepala diklit, perawat IGD, dan perawat HCU. Selain itu biasanya terjadi konflik antar perawat karena perubahan jadwal dimana perawat *shift* pagi terkadang lupa menuliskan penanganan apa saja yang telah diberikan kepada pasien, sehingga perawat *shift* sore bingung terhadap tindakan yang harus diberikan. Berdasarkan beberapa pemaparan tersebut, memang belum ada yang menyatakan bahwa Dr. Moewardi mengalami *burnout*, namun dari pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa terdapat tanda – tanda yang dapat menyebabkan *burnout*.

Dalam penelitian Nugroho, Andrian, Marselius (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa *coping* yang dapat dilakukan seorang individu dalam menghadapi gejala – gejala pada *burnout* , namun dalam penelitian tersebut hanya *emotional focused coping* yang sering digunakan oleh para perawat dan menunjukkan adanya tingkat *burnout* yang rendah. *Emotional focused coping* merupakan suatu usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan. *Emotion focused coping* terdiri dari lima jenis ,yaitu (1) *Self control* : individu mengontrol perasaan dan tindakannya. (2) *Distancing* : individu menggambarkan usaha-usaha untuk melepaskan diri dengan menyibukkan diri dalam berbagai aktivitas. (3) *Positive reappraisal* : individu mengubah pemikiran dirinya secara positif dan mengandung nilai religius. (4) *Accepting responsibility* : individu mengenali peran dirinya terhadap masalah dan belajar dari pengalaman yang ada. (5) *Escape avoidance* : individu menghindari atau melarikan diri dari lingkungan secara nyata

Salah satu *coping stress* yang dapat dilakukan oleh perawat yaitu dengan cara bersyukur. Dengan keadaan perawat yang selalu bertugas memberikan pelayanan kepada orang – orang yang lebih membutuhkan pertolongan kesehatan karena sakit, maka diharapkan perawat dapat memaknai hidup dengan lebih bersyukur dengan keadaan yang sedang diterima walaupun pada kondisi kerja

yang menekan. Secara spiritual, rasa bersyukur merupakan keadaan seseorang dalam kondisi mengingat sang pencipta yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya. Dengan keadaan tersebut, diharapkan individu dapat mengambil sisi positif dari suatu permasalahan atau cobaan yang diberikan oleh sang pencipta. Hal tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Peterson dan Seligman (2004) salah satu cara yang dapat dilakukan ketika berada pada keadaan ketidakberdayaan adalah dengan cara bersyukur, dengan cara tersebut seseorang dapat memandang hidup lebih positif, karena pada dasarnya seseorang memiliki kesempatan untuk dapat memandang hidupnya lebih positif ketika berada pada ketidakberdayaan.

Berbagai manfaat yang bisa didapatkan dari bersyukur, baik secara emosi maupun interpersonal. Sesuai dengan pendapat McCullough, Tsang dan Emmons (2002) yang mengatakan bahwa dengan bersyukur dapat memberikan banyak keuntungan, seperti lebih memiliki tujuan hidup, memiliki kontrol diri yang baik, serta lebih tinggi dalam penerimaan diri. Selain itu dengan bersyukur, dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan hidup, contohnya dalam menghadapi suatu masalah. Hal tersebut dapat terjadi karena dengan bersyukur seorang individu akan menginterpretasikan suatu permasalahan dengan sudut pandang yang lain yaitu dengan cara yang lebih positif, sehingga individu tersebut memiliki perencanaan atau penyelesaian yang terbaik dalam suatu permasalahan.

Beberapa permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya menyatakan bahwa pekerja perawat cenderung dominan mengalami dampak negatif. Jika hal tersebut dibiarkan, maka akan berpengaruh buruk terhadap kehidupannya. Untuk itu, dibutuhkan rasa bersyukur agar lebih mampu menyikapi maupun menjalankan kehidupan. Dengan adanya rasa bersyukur, individu akan mampu menurunkan emosi negatif yang muncul serta akan memperbesar munculnya emosi positif di dalam diri.

Penelitian ini yang pertama bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa bersyukur dengan *burnout* perawat RSUD Dr. Moewardi. Selain itu untuk mengetahui tingkat rasa bersyukur pada perawat RSUD Dr. Moewardi, dan mengetahui tingkat *burnout* perawat RSUD Dr. Moewardi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui peranan rasa bersyukur terhadap tingkat *burnout*.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat rumah sakit daerah Dr. Moewardi yang berjumlah 1115, sedangkan sample yang digunakan sebanyak 102 perawat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penyampelan *cluster sampling*.

Skala yang digunakan dalam variabel *burnout* berdasarkan aspek – aspek yang disebutkan Maslach dan Leiter (2000) berupa *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Inefficacy*. Sedangkan skala yang digunakan dalam variabel rasa bersyukur disusun berdasarkan aspek-aspek dari kebersyukuran yang diungkapkan oleh Watkins (2003) dan Fitzgerald (1998) yang terdiri dari rasa apresiasi, perasaan positif, dan Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.

Kedua skala tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas. Validitas menggunakan validitas isi dengan melakukan *expert judgement* yang dilakukan oleh 3 dosen psikologi UMS. Setelah melakukan *Expert Judgment* dan uji validitas menggunakan *formula aiken's*, dapat diketahui jumlah aitem skala *burnout* yang tidak memenuhi kriteria dan dinyatakan gugur sebanyak 1 aitem. Sedangkan untuk skala rasa bersyukur telah memenuhi kriteria dalam penilaian validitas sehingga tidak ada yang gugur. Kemudian setelah dilakukan validitas, dilakukan reliabilitas dengan menggunakan *try out*. Dari hasil tersebut didapatkan 3 aitem gugur pada skala *burnout* yaitu pada nomor 7, 11, dan 88 sehingga jumlah aitem yang tersisa yaitu 44 dengan tingkat reliabilitas (*alpha cronbach*) 0,950. Pada skala rasa bersyukur didapatkan reliabilitas (*alpha cronbach*) sebesar 0,964 dengan menggugurkan 1 aitem pada nomor 9 sehingga jumlah aitem tersisa 42.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data uji korelasi *Product Moment* dengan menggunakan program SPSS 16.0 dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara rasa bersyukur dengan *burnout*, dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,626$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya bahwa semakin tinggi rasa bersyukur perawat, maka semakin rendah tingkat *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah rasa bersyukur perawat maka akan semakin rendah tingkat *burnout*. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Hasil sumbangan efektif dari rasa bersyukur terhadap *burnout* sebesar 39,06% Dengan sumbangan tersebut, maka perusahaan dapat memanfaatkan faktor tersebut untuk mengurangi atau mencegah *burnout* pada para perawat, seperti mengadakan pelatihan kebersyukuran agar dapat memberikan pengaruh yang positif khususnya bagi perawat itu sendiri dan umumnya bagi perusahaan, mengingat bahwa rasa bersyukur cukup berkontribusi terhadap *burnout*. Adapun faktor lain sebesar 60,94% yang mempengaruhi *burnout* selain rasa bersyukur yaitu faktor demokrasi, ataupun faktor eksternal seperti faktor pekerjaan dan faktor organisasi.

Hasil penelitian tersebut mendukung pendapat beberapa tokoh seperti Maslach (2003) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout*, dan salah satu faktor yang dijelaskan yaitu berasal dari karakteristik individu seperti faktor kepribadian. Menurut Takemura dkk. (2015) mengatakan bahwa kepribadian yang dimiliki masing-masing orang memberikan kontribusi terhadap munculnya *burnout*. Kepribadian tersebut dapat menentukan cara

seseorang dalam melakukan *coping* ketika mengalami tekanan. Endler dan Zeidner (2002) juga menyatakan bahwa *coping stress* setiap orang dapat berbeda-beda tergantung dari karakteristik kepribadian masing-masing individu, karena karakteristik kepribadian dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *coping stress*. Pemaparan beberapa tokoh tersebut terbukti melalui hasil penelitian yang menyatakan bahwa perawat yang memiliki kepribadian bersyukur yang tinggi dapat mengurangi *burnout*

Penelitian lain juga menyatakan bahwa dari lima faktor kepribadian pada individu, dapat diketahui bahwa individu yang memiliki faktor kepribadian *agreeableness* kecenderungan untuk mengalami *burnout* ditempat kerja adalah rendah. Seseorang yang memiliki faktor kepribadian *agreeableness* memiliki sifat berhati lembut, baik, suka menolong, dapat dipercaya, mudah memaafkan, terus terang, ramah, dan bersahabat sehingga ketika seseorang memiliki skor tinggi pada faktor kepribadian *agreeableness* akan mampu memberikan persepsi yang baik dan merespon seseorang secara positif sehingga seseorang yang memiliki faktor kepribadian *agreeableness* terhindar dari *Burnout* pada lingkungan kerja (Hardiyanti, 2013). Sifat – sifat yang dijelaskan dalam kepribadian *agreeableness* sesuai dengan aspek – aspek yang ada dalam variabel rasa bersyukur, seperti kecenderungan bertindak positif, keinginan atau kehendak baik, memiliki rasa untuk menghargai orang lain, dan memiliki rasa menghargai pada hal – hal kecil. Adanya persamaan sifat tersebut membuktikan bahwa pribadi yang memiliki rasa bersyukur termasuk dalam kepribadian *agreeableness*, dimana kepribadian tersebut memiliki tingkat *burnout* yang rendah.

Makna bersyukur yang ada pada diri individu memiliki peranan dalam menentukan *burnout* pada para perawat. Seperti yang dijelaskan dari salah satu aspek bersyukur yaitu *sense of abundance* yang menyatakan bahwa individu yang cenderung bersyukur tinggi akan selalu merasa cukup puas dan tidak merasa kekurangan pada segala keadaan. Walaupun dalam suatu keadaan di mana harapan tidak sesuai dengan kenyataan yang merupakan salah satu penyebab munculnya kondisi *burnout*, namun dengan rasa bersyukur yang telah tertanam dalam kepribadian suatu individu, maka rasa penerimaan akan muncul ketika menghadapi suatu kondisi tersebut.

Beberapa peneliti juga membuktikan manfaat yang dapat diambil dari kebersyukuran, seperti yang dijelaskan oleh Bahrapour dan Yazdkhasti (2014) yang menyatakan bahwa adanya penurunan indikator depresi, stres, kecemasan, hingga kepuasan hidup yang merupakan salah satu ciri dari aspek *burnout* yaitu *Ineffectiveness*. Didalam aspek tersebut dijelaskan bahwa individu yang terkena *burnout* akan mengalami kecemasan pada dirinya karena merasa tidak dapat melakukan suatu hal secara baik sehingga didalam hidupnya merasakan ketidakpuasan atas kegagalan yang dirasakan, namun telah dibuktikan bahwa dengan bersyukur dan menerima keadaanya dapat menurunkan indikator dari aspek tersebut.

Berdasarkan hasil kategorisasi didapatkan hasil bahwa dalam penelitian ini tingkat *burnout* tergolong rendah dengan rerata empirik (RE) sebesar 84,10 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 110. Perawat yang termasuk dalam kategori tingkat *burnout* sangat rendah sebanyak 10 orang (9,80%), kategori rendah 88 orang (86,28%), kategori sedang 4 orang (3,92%), kategori tinggi dan sangat tinggi tidak ada. Dari hasil tersebut dapat dilihat, besarnya angka rerata empirik berada pada kategori rendah. Artinya perawat yang berada di lingkup populasi rumah sakit umum daerah Dr. Moewardi tidak mengalami *burnout*.

Sedangkan hasil kategorisasi untuk rasa bersyukur tergolong tinggi dengan rerata empirik (RE) sebesar 134,53 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 105. Perawat yang termasuk dalam kategori rasa bersyukur sangat tinggi sebanyak 29 orang (28,43%), kategori tinggi 64 orang (62,74%), kategori sedang 9 orang (8,82%), kategori rendah dan sangat rendah tidak ada. Dari hasil tersebut dapat dilihat, besarnya angka rerata empirik berada pada kategori tinggi. Artinya perawat yang berada di lingkup populasi rumah sakit umum daerah Dr. Moewardi memiliki rasa bersyukur yang tinggi.

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : Ada hubungan negatif yang signifikan antara rasa bersyukur dengan *burnout* pada perawat rumah sakit. Artinya bahwa semakin tinggi rasa bersyukur yang dialami oleh perawat, maka tingkat *burnout* akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila rasa bersyukur rendah, maka tingkat *burnout* perawat akan meingkat. Kemudian tingkat *burnout* pada perawat RSUD Dr. Moewardi berada dalam kategori rendah sedangkan rasa bersyukur perawat RSUD Dr. Moewardi berada dalam kategori tinggi. Dalam sumbangan efektif rasa bersyukur memberikan kontribusi terhadap tingkat *burnout* sebesar 39,18% Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *burnout* pada seorang perawat selain rasa bersyukur, yaitu sebesar 60,82%. Faktor-faktor lain tersebut diantaranya ialah faktor demokrasi, ataupun faktor eksternal seperti faktor pekerjaan dan faktor organisasi.

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti memberikan saran mengenai hal yang dapat dipertimbangkan, antara lain : 1) Untuk perawat tetap mempertahankan keadaan yang sekarang. Selain itu perawat juga dapat dapat mencegahnya dengan cara, memperbanyak ibadah dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai bentuk rasa syukur kepada sang pencipta, lebih memandang kebawah dari pada keatas yang artinya bahwa memandang orang – orang yang lebih membutuhkan sehingga muncul rasa bersyukur atas kehidupan yang dimiliki. Dalam hal tersebut, perawat dapat melihat pasien yang pada dasarnya lebih membutuhkan pertolongan karena sakit sehingga perawat dapat lebih mensyukuri karena diberikan kesehatan dan

diberikan kesempatan untuk dapat membantu orang lain. 2) untuk pihak rumah sakit dapat mengadakan kegiatan keagamaan yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan, contohnya memberikan tempat beribadah yang memadai, mengadakan ibadah bersama, mengadakan kajian, dan mengadakan kegiatan infaq atau sumbangan untuk orang yang lebih membutuhkan. Selain itu pihak rumah sakit juga dapat memberikan sesuatu yang dapat meningkatkan motivasi perawat sehingga tidak merasa jenuh dalam bekerja, seperti memberi penghargaan dan memberi dukungan sehingga perawat merasa lebih dihargai dan merasa puas dengan pekerjaannya, ataupun pihak rumah sakit dapat mengadakan *outbound* untuk mempersatukan para perawat sehingga dapat lebih menghargai satu sama lain sebagai rekan kerja. 3) Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai rasa bersyukur dengan *burnout* dengan melihat hasil sumbangan efektif sebesar 39,18% dan masih terdapat 60,82% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *burnout* diluar variabel kepribadian atau rasa bersyukur. Sehingga peneliti menganjurkan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang dapat memberikan sumbangan lebih besar terhadap *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Turki, e. a. (2010). Burnout Syndrome Among Multinational Nurses Working in Saudia. *Saudi Med Journal* , Vol 31 (3).
- Asi, S. P. (2013). Pengaruh Iklim Organisasi dan Burnout terhadap Kinerja Perawat RSUD. *Jurnal plikasi Manajemen* , Vol 11 (3).
- Bahrampour, M., & Yazdkhasti, Y. (2014). The Relationship Between Gratitude, Depression, Anxiety, Stress and Life Satisfaction; A Path Analysis Model Reef Resources Assessment and Management Technical Paper. *RRAMT* , Vol 40 (1).
- Endler, N., & Zeidner, M. (2002). *Handbook of coping stress*. New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Fitzgerald, F. (1998). Gratitude and justice. *Ethics* , Vol 109, 119-153.
- Hardiyanti, R. (2013). Burnout Ditinjau dari Big Five Factors Personality pada Karyawan Kantor Pos Pusat Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , Vol 01 (02).
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia* , Vol 4 (1).
- Huda, M. N. (2017, Februari 2013). *Ganjar Pranowo : Pegawai Rumah Sakit Tak Bisa Senyum, Tak Ganti !* Retrieved September 23, 2018, from [TribunJateng.com: http://jateng.tribunnews.com](http://jateng.tribunnews.com)
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor* , Vol 4 (4).
- Laurensia, Devita. (2018). *Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas Dengan Stres Kerja Perawat Rsud Dr. Moewardi Surakarta*. (Skripsi thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Maslach, C. (2003). *Burnout : The cost of caring*. New Jersey: Prentice.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *Preventing burnout and building engagement: a complete program for organizational*. San Francisco: CA: Jossey Bass.
- McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* , Vol 82 (1).
- Nugroho, A. S., Andrian, & Marselius. (2012). Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol 1(1).
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Takemura, K., Hasegawa, M., Tamura, S., Takishita, Y., Matsuoka, T., Iwawaki, Y., et al. (2015). The Association Between Burnout Syndrome and Personality in Japanese Nursing Students. *International Journal of Recent Scientific Research* , Vol.6 (7).
- Uyun, Y. H. (2018). *TribunNewsBogor.com*. Retrieved September 23, 2018, from Dijdesin Perawat Rumah Sakit Saat Hendak Daftar Ulang, Caca Federica Nangis, Gini Curhatannya: <http://bogor.tribunnews.com>
- Watkins, P., Woodward, K., T., S., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality* , Vol 31 (5).