

## **“ABC’s STRESS MANAGEMENT”: UPAYA MENURUNKAN BURNOUT BERFOKUS PADA INDIVIDU**

**Ni Made Nopita Wati**  
STIKes Wira Medika PPNI Bali  
[made.nopita@gmail.com](mailto:made.nopita@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Sumber daya manusia dengan jumlah terbanyak di rumah sakit adalah perawat. Keperawatan saat ini sedang berkembang pesat dan memberi kontribusi untuk menentukan kualitas pelayanan. Perawat dalam memberikan pelayanan yang bermutu senantiasa dihadapkan pada berbagai tuntutan, dimana tuntutan yang semakin banyak ini dapat menyebabkan stress berkepanjangan dan berpotensi *burnout* pada perawat. *Burnout* merupakan suatu keadaan yang dicirikan dengan kelelahan emosional, *depersonalisasi* (sinisme) serta penurunan kinerja. *Burnout* dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Perawat yang mengalami *burnout* akan mempengaruhi bagaimana hubungan perawat tersebut dengan pasiennya. *Burnout* pada perawat secara signifikan dapat menurunkan kepuasan pasien terhadap pelayanan keperawatan serta meningkatnya angka mortalitas. Hal ini tentu saja mempengaruhi kinerja dan performa dari perawat itu sendiri, yang nantinya juga berdampak buruk bagi citra rumah sakit serta membahayakan kondisi pasien. ABCs (*awareness, belief and commitment*) stress management dapat digunakan sebagai alternative solusi dalam mengatasi stress berkepanjangan seperti *burnout*. Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui efektifitas ABCs stress management untuk menurunkan *burnout* perawat. Metode yang digunakan adalah *literature review*. Artikel dicari melalui *Sciendirect, PubMed* dan *Ebscho* melalui *advanced search* dengan kata kunci stress management, *burnout* dan *nurse*. Didapatkan 10 jurnal *full text* yang sesuai dengan kriteria peneliti. ABCs stress management efektif dalam menurunkan *burnout* perawat. Diharapkan perawat dapat menggunakan ABCs stress management secara berkelanjutan agar hasil yang diperoleh lebih maksimal, sehingga mampu mengurangi *burnout*.

**Kata Kunci :** *stress management, burnout, nurse*

### **ABSTRACT**

*Human resources with the greatest number in the hospital is a nurse. Nursing is currently growing rapidly and contribute to determine the quality of service. Nurses in providing quality services constantly faced with various demands, which demands more and more of this can lead to prolonged stress and potential burnout in nurses. Burnout is a condition which is characterized by emotional exhaustion, depersonalization (cynicism) as well as a decrease in performance. Burnout can be caused by internal and external factors. Nurses who experience burnout will affect how the relationship of nurses with patients. Burnout in nurses can significantly lower patient satisfaction with nursing care as well as increased rates of mortality. This of course will affect performance and the performance of the nurses, who will also be bad for the image of the hospital as well as endangering the patient's condition. ABCs (awareness, belief and commitment) stress management can be used as alternative solutions to overcome prolonged stress like burnout. The purpose of this literature review was to determine the effectiveness of stress management ABCs to reduce nurse burnout. The method used is a literature review. The article sought through Sciendirect, PubMed and Ebscho through advanced search by keyword stress management, burnout and nurse. Obtained 10 full text journals in accordance with the criteria of the researcher. ABCs stress management are effective in reducing nurse burnout. Expected nurses can use the ABCs stress management on an ongoing basis in order to maximize the results obtained, so as to reduce burnout.*

**Keywords:** *stress management, burnout, nurse*

## PENDAHULUAN

Perawat merupakan ujung tombak dalam menciptakan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Perawat selama 24 jam secara terus menerus berada di samping pasien untuk membantu mengatasi masalah kesehatan pasien<sup>1</sup>. Perawat senantiasa dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk menjalankan peran dan fungsinya. Perawat dituntut harus fokus, memiliki kompetensi serta pengetahuan yang baik, mampu memberikan perawatan dengan cepat, tepat dan cermat agar dapat mencegah terjadinya kecacatan serta kematian. Perawat juga dihadapkan pada tuntutan idealisme profesi dan sering menghadapi berbagai macam persoalan baik dari pasien maupun rekan kerja<sup>2</sup>. Berbagai persoalan tersebut dapat menimbulkan rasa tertekan pada perawat, sehingga perawat mudah mengalami stres. Stresor kerja yang tidak dapat diadaptasi dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi inilah yang disebut dengan *burnout*<sup>3</sup>.

*Burnout* mulai dikenal pada tahun 1970-an, pada awal diperkenalkan belum terdapat definisi yang pasti untuk menggambarkan fenomena *burnout*<sup>4</sup>. *Burnout* merupakan keadaan dimana terjadi kelelahan emosional, fisik dan mental yang berhubungan dengan rendahnya perasaan harga diri akibat adanya stres terus menerus yang berkepanjangan. Faktor penyebab *burnout* terdiri dari lima hal dimana salah satunya adalah faktor intrinsik yaitu karakteristik pekerjaan itu sendiri, seperti kurang motivasi dan koping individu yang lemah<sup>5</sup>.

Koping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*<sup>6</sup>. Koping adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya bersifat negatif<sup>7</sup>. Terdapat dua jenis koping stres, yaitu<sup>6</sup>: a) *problem focused coping* merupakan upaya mengatasi stress/beban secara langsung pada sumber stress, baik dengan cara mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku maupun mengubah kondisi lingkungan. b) *emotion focus coping* merupakan koping yang bertujuan untuk meredakan atau mengelola tekanan

emosional atau mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi.

Strategi *koping* yang efektif adalah sesuai dengan jenis dan situasi stres yang dialami individu tersebut. Keberhasilan suatu koping yang dilakukan individu tergantung pada penggabungan pemilihan jenis koping sesuai permasalahan yang dihadapi daripada mencari satu strategi yang paling cocok.

Tingkat *burnout* di beberapa negara menunjukkan angka yang cukup tinggi. Di Inggris sebanyak 42% perawat mengalami *burnout*<sup>8</sup>, 44% di Yunani serta secara umum 30% perawat mengalami kelelahan dalam bekerja di Eropa<sup>9</sup>. Hal serupa juga ditunjukkan melalui survey PPNI tahun 2006, sebanyak 50,9% perawat dari empat provinsi mengalami stress kerja. Tidak berbeda jauh, hasil data yang dihimpun PPNI pada Mei 2009 di Makassar juga menunjukkan 51 % perawat mengalami stress kerja<sup>10</sup>.

Banyaknya angka kejadian *burnout* pada perawat mengharuskan adanya upaya untuk mengurangi *burnout* tersebut. Upaya yang bisa dilakukan salah satunya yaitu peningkatan koping melalui manajemen stress. Kegiatan manajemen stress dapat dilakukan melalui penerapan program "*ABCs stress management*".

## METODE

Metode yang digunakan adalah *literature review*. Artikel dicari melalui *Sciendirect*, *PubMed* dan *Ebscho* melalui *advanced search* dengan kata kunci *stress management*, *burnout* dan *nurse*. Didapatkan 10 jurnal *fulltext* yang sesuai dengan kriteria peneliti.

## HASIL

### "ABCs Stres Management"

Management stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan daripada dihimpit oleh stress itu sendiri. Manajemen stress lebih daripada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Memanajemen stress berarti membuat perubahan dalam cara berfikir dan

merasa, dalam cara berperilaku dan sangat mungkin dalam lingkungan individu masing-masing<sup>11</sup>. Manajemen stres meliputi 3 tahap, yaitu:

1. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan mereka sendiri.
2. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi (koping) stres.
3. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan teknik manajemen stres mereka yang ditargetkan situasi penuh stres mereka dan memonitor efektivitas teknik itu.

Program penurunan dan manajemen stres dengan model ABCs stress management pada perawat dilakukan dengan memberikan pelatihan manajemen stres dalam kelompok-kelompok kecil. Pelatihan terdiri dari 4 tahap yaitu:

#### **Tahap I : Memahami stres**

Tujuan dari tahap ini adalah untuk mendidik kelompok tentang aspek yang berbeda dari stres. Secara garis besar tahap I akan mendefinisikan stres, mengidentifikasi efek stres dan membedakan manfaat dari pengelolaan stres. Berikut langkah-langkah yang dilakukan pada tahap I:

##### **Langkah 1 : Mendefinisikan stres**

Pada langkah ini dilakukan penetapan bersama standar definisi stres, kemudian di bedakan antara eustres (stres positif) dengan tekanan/distres (stres negatif). Eustres dapat menjadi motivasi dalam menyelesaikan tugas sedangkan tekanan dapat menyebabkan orang merasa emosi, depresi dan perilaku stres negatif lainnya. Tujuan dari perbedaan ini adalah untuk menggambarkan kepada anggota kelompok bahwa tidak semua stres memiliki pengaruh negatif pada orang.

##### **Langkah 2 : Mengidentifikasi efek stres**

Setelah mendefinisikan stres, kelompok akan mempelajari dampak negatif stres dalam hal ini anggota kelompok akan belajar efek mengalami stres untuk waktu singkat (seperti kelelahan, lekas marah, kegoyahan) dan efek yang lebih serius mengalami stres untuk jangka waktu yang lebih lama (seperti risiko peningkatan penyakit peredaran darah, menurunkan sistem kekebalan tubuh).

##### **Langkah 3 : Mengidentifikasi manfaat management stress**

Anggota kelompok juga akan mempelajari manfaat dari management stress, seperti kesehatan yang lebih baik secara mental dan fisik, lebih banyak energi, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Anggota kelompok akan diminta untuk berbagi tentang manfaat dari mengelola stres.

#### **Tahap II : Menyadari saat terjadi stress**

Tujuan dari tahap II adalah untuk mengajar anggota kelompok bagaimana mengenali ketika mereka merasa stress. Untuk mencapai tujuan ini, anggota kelompok juga akan belajar bagaimana mengenali berbagai sumber stress dan mengidentifikasi tingkat stress yang mereka rasakan. Tahap II terdiri dari 2 langkah yaitu :

##### **Langkah 1 : Memahami gejala stres**

Langkah pertama tahap II adalah mengidentifikasi berbagai cara timbulnya stress. Anggota kelompok akan membahas gejala umum yang mereka alami saat sedang stress.

##### **Langkah 2 : Mengidentifikasi berbagai sumber stress dan tingkat stress**

Anggota kelompok akan didorong untuk membahas berbagai sumber yang memicu stress mereka. Teknik ini akan menantang anggota kelompok untuk menyadari bahwa ada banyak sumber stress dalam kehidupan mereka dari kesulitan keuangan hingga kemacetan lalu lintas. Selain itu, anggota kelompok akan belajar bagaimana untuk mengukur tingkat stress tersebut.

#### **Tahap III : Memahami ABCs stress management**

Tujuan Tahap III adalah untuk mengajarkan anggota kelompok salah satu teknik untuk mengurangi dan mengelola stres. Anggota kelompok akan diajarkan bagaimana aktivasi stres dapat dipahami dengan menggunakan ABCs stress management. Kemudian akan didorong untuk benar-benar memahami ABCs stress management ini karena akan menjadi dasar yang digunakan untuk mengajar mereka bagaimana untuk mengurangi atau mengelola stres. Selain itu, juga bermanfaat bagi anggota kelompok untuk mengenali

bahwa stress tidak dimulai tiba-tiba, tetapi itu adalah proses yang terjadi melalui berbagai langkah dan dapat dikelola atau dikurangi pada langkah-langkah yang berbeda.

ABCs stress management sebagai konstruksi suatu respon terhadap stress berkepanjangan (*burnout*) yang memungkinkan untuk dilakukan agar dapat mengurangi burnout yang dirasakan. Adapun komponen dari ABCs stress management yaitu:

A : Kesadaran (*Awareness*)

Kuncinya adalah jujur kepada diri sendiri. Kaji resiko personal untuk menganalisa respon terhadap stress yang lebih jauh. Bagaimana kita mengetahui bahwa kita berada dalam kondisi stress dan mulai *burnout*?, kuncinya adalah jujur dengan diri sendiri. Bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur adalah salah satu cara untuk menilai risiko pribadi kita. Buatlah buku harian stress. Orang sering kali mengalami "*Flash point*" yang meningkatkan tingkat stress. Menyimpan memori tersebut ke dalam buku harian stress akan membantu untuk mengidentifikasi pemicu ini. Mengidentifikasi tanggal, waktu, situasi, skala (pada skala dari 1 sampai 10), gejala, reaksi dan efisiensi (pada skala dari 1 sampai 10, seberapa baik anda mengatasi stressor ini?). Apa reaksi Anda? Apakah Anda memecahkan masalah, diam-diam bergejolak, atau menjadi reaksioner? Setelah 2 minggu, menganalisis buku harian, dan merenungkan di mana dan kapan terjadi tingkat stress tertinggi. Menulis dalam buku harian stress anda selama anda anggap perlu untuk mengidentifikasi stress pribadi yang dapat mempengaruhi perilaku.

B : Kepercayaan (*Belief*)

Setelah selesai pada tahap A dari management stress, kita akan beralih ke bagian B. Bagian B merupakan keyakinan pada diri sendiri. Hubungan kita dengan batin kita merupakan hubungan yang paling penting dari semua. Membangun citra diri kita dan harga diri akan memungkinkan kita untuk memblokir negativism. Kita juga harus percaya bahwa takdir kita tidak bisa dihindari, tetapi perubahan itu mungkin. Jujurlah pada diri anda sendiri dan hargai hidup anda. Hubungan kita dengan diri kita masing-masing merupakan hubungan yang paling penting dari semuanya. Membangun

gambaran diri dan penghargaan pada diri sendiri akan membantu kita untuk menghadang pikiran negatif. Kita harus percaya bahwa takdir kita dapat terelakkan dan perubahan dapat terjadi.

C : Komitmen (*commitment*)

Kita harus membangun komitmen untuk terus melanjutkan tindakan kita mengenali dan mengurangi pekerjaan. Setelah anda mengenali tanda-tanda peringatan dari stres dan *burnout* yang akan datang dan telah mendapatkan beberapa wawasan ke dalam kebutuhan pribadi anda dan reaksi terhadap stres, sekarang saatnya untuk membuat komitmen pada diri kita untuk mengambil tindakan dan mencegah konflik yang dapat mengakibatkan stress. Memperhatikan kesehatan fisik anda sendiri merupakan tindakan pencegahan yang penting, ini termasuk menjaga program istirahat yang cukup, nutrisi dan olahraga

#### **Tahap IV : Penerapan ABCs stress management**

Tujuan dari Tahap IV adalah untuk menetapkan bagaimana anggota kelompok dapat menerapkan ABCs stress management untuk mengurangi atau mengelola stres. Terdiri dari 2 langkah yaitu:

Langkah 1 : Rencana Aksi

Anggota kelompok akan diminta untuk menulis atau menggambar rencana aksi tentang bagaimana mereka dapat menerapkan ABCs stress management. Mereka akan diminta untuk mempresentasikan rencana aksi mereka kepada kelompok dan anggota akan didorong untuk membuat komentar dan saran.

Langkah 2 : Melaksanakan dan Mengevaluasi Rencana Aksi

Setelah anggota kelompok menyajikan rencana aksi, mereka akan diminta untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka, kemudian mereka akan diminta untuk mengevaluasi rencana aksi mereka dan melaporkan kepada kelompok kemajuan yang mereka capai. Pada titik ini, kelompok akan didorong untuk membuat saran atau komentar yang bisa meningkatkan atau memfasilitasi pelaksanaan rencana anggota kelompok

## DISKUSI

Peran perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan akan menjadi salah satu faktor penentu citra institusi pelayanan kesehatan di mata masyarakat. Perawatan dikatakan sebagai kelompok profesi paling depan, terdekat dengan pasien dan keluarganya serta merupakan kelompok dengan jumlah terbanyak<sup>12</sup>. Perawat merupakan sumber daya manusia yang berada di rumah sakit dengan jumlah mencapai 60%. Perawat mempunyai peran penting sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan serta berperan menghadapi masalah kesehatan pasien selama 24 jam terus menerus. Perawat senantiasa dihadapkan pada tuntutan idealisme profesi dan sering menghadapi berbagai macam persoalan baik dari pasien maupun rekan kerja. Hal ini akan membuat perawat cenderung mengalami stres, dimana stres yang berlangsung berkepanjangan akan menyebabkan perawat menjadi *burnout*.

*Burnout* sebagai sindrom psikologis dalam menanggapi stres interpersonal yang kronis pada pekerjaan<sup>7</sup>. *Burnout* adalah keadaan dimana terjadi kelelahan emosional, fisik dan mental yang berhubungan dengan rendahnya perasaan harga diri akibat adanya stres terus menerus yang berkepanjangan. Pekerja yang mengalami *burnout* akan merasa stress, *overwhelmed*, dan *exhausted*. Pekerja juga akan sulit untuk tidur, menjaga jarak dengan lingkungan. Hal ini akan mempengaruhi kinerja performa dari pekerja. Produktivitas dalam bekerja juga semakin menurun<sup>13</sup>.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi *burnout* pada perawat adalah dengan meningkatkan strategi koping pada perawat itu sendiri. Strategi koping merupakan perilaku atau proses untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman. Peningkatan strategi koping yang dilakukan bisa dengan berbagai cara salah satunya adalah dengan manajemen stress yang tepat<sup>14</sup>. Manajemen stress merupakan program yang dapat digunakan untuk membantu seseorang menghadapi stres. Melalui manajemen stress individu dibekali pengetahuan dan keterampilan agar menjadi lebih sadar terhadap faktor – faktor penyebab stress dan mengembangkan metode – metode mengelola stress yang efektif<sup>15</sup>.

ABCs stress management merupakan suatu program manajemen stress yang berfokus pada individu. Program ini terdiri dari 3 point yaitu A (*Awareness*), B (*Belief*) dan C (*Commitment*), dimana individu yang mengalami stress berkepanjangan seperti *burnout* diharapkan tahu, mau dan mampu mengenali serta mencari sendiri solusi terbaik untuk mengatasi stress yang sedang dialaminya. Pelaksanaan program ini lebih kepada bagaimana *self management* dari individu bersangkutan, karena jika tidak dari individu tersebut maka akan sulit untuk mengatasi stress yang disedang dialami.

## KESIMPULAN & SARAN

Perawat yang mengalami *burnout* sebaiknya segera mungkin mencari alternative pemecahan masalah yang sedang dialaminya. ABCs stress management dapat digunakan sebagai salah satu solusinya, karena ABCs stress management merupakan program yang didesain dari dan untuk perawat (individu yang mengalami *burnout*).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes. (2005). *Indikator Kinerja Rumah Sakit*. Jakarta.
2. Tawale, & Novita, E. (2011). Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami Burnout pada perawat. *INSAN Vol. 13 No. 02, Agustus 2011*, 02, 74-84.
3. Tawale, E. N., Budi, W., & Nurcholis, G. (2011). Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui–Papua. *INSAN Vol. 13 No. 02*, 74-84
4. States U, Inventory MB. (2008). *Measuring Introduction The History of Burnout*. 86-108 p
5. Whitehead, Diane K; Weiss, Sally A; Tappen ruth M. (2010). *Essential of Nursing Leadership and Management*. 5th ed. Philadelphia: www.fadafis.com.
6. Sarafino, E. P. (2008). *Health biopsychosocial interactions (6th ed.)*. New York: John Willey& Sons, Inc.
7. Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes and variations (8th ed.)*. California: Wadworth.

8. Moreira Ds, Magnano R STM. (2009). *Prevalence of the syndrome of Burnout in nursing from a large hospital in southern Brazil*. Cadsaude Publica. 2009;
9. Galindo RH, Feliciano KVO LRS. (2012). *Burnout syndrome among nurses in a general hospital in the city of Recife*. Rev Esc Enferm.
10. Khotimah K. (2010). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dengan Burnout Pada Perawat RSUD Budi Rahayu Pekalongan*. Fak Psikologi, Univ Diponegoro
11. Segarahayu, Rizky Dianita. (2013). *Pengaruh Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Narapidana Di LPW Malang*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang
12. Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktek Keperawatan Profesional*. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
13. Antara, D. K. (2013). *Rekomendasi Penurunan Burnout pada Perawat Kontrak di RSUD Sanglah*. Tesis. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
14. Suerni, Titik. (2012). *Analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan tingkat stres perawat di ICU RSUD Di Jawa Tengah*. FAKultas Ilmu Keperawatan, Program Studi Megister Keperawatan. Jakarta
15. Mariyanti, Sulis & Karnawati, Yosevin. (2015). *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul : Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah menyelesaikan Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta.