



Transformasi Kompetensi Internal Perawat : Peran Spiritualitas dalam Mengurangi Burnout Melalui *Self Leadership* dan Kecerdasan Emosional

Lady Galatia Lapien

Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

Alamat: Jalan Kampus Unsrat, Kleak, Kec. Malalayang, Kota Manado, Sulawesi Utara

Korespondensi penulis: ladygalatia@unsrat.ac.id

Abstract. Burnout is a critical issue affecting nurses' performance and service quality, especially under high work pressure in hospital settings. This study aimed to analyze the influence of spirituality on nurse burnout, focusing on the mediating roles of self-leadership and emotional intelligence. The research applied a quasi-experimental design with a pretest-posttest non-random control group. A total of 159 nurses were selected via total sampling from RSUD Noongan and RSU GMIM Bethesda. Measurement tools included burnout (MBI), spirituality, self-leadership, and emotional intelligence questionnaires. Data were analyzed using SPSS and Smart-PLS. The results showed a significant negative effect of spirituality on burnout, with self-leadership and emotional intelligence acting as reinforcing mediators. This study concludes that strengthening nurses' spirituality can serve as an internal competence to protect against burnout.

Keywords: Burnout, Emotional Intelligence, Nurse, Self Leadership, Spirituality.

Abstrak. Burnout merupakan isu krusial yang mempengaruhi kinerja dan kualitas layanan perawat, terutama dalam konteks tekanan kerja yang tinggi di rumah sakit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh spiritualitas terhadap tingkat burnout perawat, dengan fokus pada mekanisme mediasi oleh self leadership dan kecerdasan emosional. Penelitian ini merupakan kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest dan kelompok kontrol non-random. Sampel sebanyak 159 perawat diambil secara total sampling dari RSUD Noongan dan RSU GMIM Bethesda. Instrumen pengukuran meliputi kuesioner burnout (MBI), spiritualitas, self leadership, dan kecerdasan emosional. Analisis data menggunakan SPSS dan Smart-PLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh negatif terhadap burnout, dan pengaruh tersebut diperkuat oleh keberadaan self leadership dan kecerdasan emosional sebagai mediator. Studi ini menyimpulkan bahwa peningkatan spiritualitas dapat membangun kompetensi internal yang melindungi perawat dari burnout.

Kata Kunci: Burnout, Kecerdasan Emosional, *Self Leadership*, Spiritualitas.

1. LATAR BELAKANG

Burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang biasanya dialami oleh individu dalam pekerjaan yang menuntut interaksi sosial intensif, seperti tenaga kesehatan (Maslach & Jackson, 1981). Perawat sebagai bagian integral dari sistem layanan kesehatan berada pada posisi strategis yang sangat rentan terhadap burnout karena harus menghadapi tekanan kerja yang berkelanjutan, termasuk beban administrasi, kontak langsung dengan pasien kritis, dan tuntutan profesional yang tinggi.

Berbagai studi menunjukkan bahwa prevalensi burnout di kalangan perawat mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Di Indonesia, penelitian oleh Dewi et al. (2016) menunjukkan lebih dari 72% perawat di rumah sakit jiwa mengalami tingkat stres dan kelelahan kerja sedang hingga berat. Fenomena ini berdampak serius, bukan hanya pada

kesejahteraan perawat, tetapi juga pada mutu pelayanan dan keselamatan pasien (McHugh et al., 2011).

Secara umum, pendekatan manajemen burnout di rumah sakit masih berfokus pada intervensi lingkungan kerja, seperti pengurangan beban kerja atau restrukturisasi jadwal. Namun demikian, pendekatan berbasis internal individu, seperti peningkatan kemampuan kepemimpinan diri (self leadership) dan kecerdasan emosional, masih kurang mendapatkan perhatian meskipun terbukti memberikan efek protektif terhadap stres kerja (Neck & Houghton, 2006; Goleman, 2005).

Self leadership merupakan kemampuan seseorang untuk memimpin dirinya sendiri, mengambil inisiatif, dan bertanggung jawab atas kinerjanya. Perawat dengan tingkat self leadership tinggi cenderung memiliki strategi adaptif yang lebih baik dalam mengelola tekanan kerja (Manz & Neck, 2004). Di sisi lain, kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi sendiri serta menjalin hubungan yang empatik dengan orang lain (Goleman, 1995). Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu merespons stres kerja dengan cara yang lebih konstruktif dan resilien (Codier & Codier, 2015).

Lebih jauh, spiritualitas dalam konteks keperawatan bukan hanya menyangkut praktik keagamaan, tetapi juga makna, harapan, dan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Spiritualitas diketahui dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan makna kerja, yang pada gilirannya menurunkan tingkat burnout (Koenig, 2009; George et al., 2002). Dengan kata lain, spiritualitas berperan sebagai fondasi psikologis yang dapat memperkuat kepemimpinan diri dan kecerdasan emosional dalam menghadapi tekanan kerja.

Namun, kajian empiris yang menyatukan ketiga aspek tersebut—spiritualitas, self leadership, dan kecerdasan emosional—sebagai satu model utuh dalam memprediksi dan mengatasi burnout perawat masih sangat terbatas, terutama di konteks rumah sakit daerah di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh spiritualitas terhadap tingkat burnout perawat melalui mediasi self leadership dan kecerdasan emosional di RSUD Noongan dan RSU GMIM Bethesda.

2. KAJIAN TEORITIS

Burnout merupakan suatu kondisi psikologis yang terjadi akibat stres kerja berkepanjangan dan tidak terkelola dengan baik. Teori burnout yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Ketiganya menjadi indikator utama dalam mengukur keparahan burnout di kalangan profesional, termasuk tenaga kesehatan.

Self leadership merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Manz (1986), yang menjelaskan kepemimpinan diri sebagai proses mempengaruhi diri sendiri untuk mencapai arah dan motivasi internal dalam menyelesaikan tugas. Self leadership terdiri atas strategi fokus perilaku (*behavior-focused strategies*), strategi penghargaan alami (*natural reward strategies*), dan strategi pola pikir konstruktif (*constructive thought pattern strategies*). Kepemimpinan diri membantu individu dalam mengambil keputusan, mengatur tujuan, dan mengatasi hambatan tanpa pengawasan langsung.

Kecerdasan emosional, menurut Goleman (1995), merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Komponen utama dari kecerdasan emosional meliputi kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks keperawatan, kecerdasan emosional membantu tenaga kesehatan mengelola stres, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta meningkatkan pelayanan pasien.

Spiritualitas dalam konteks pekerjaan dipahami sebagai pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi, serta hubungan dengan nilai-nilai transendental. Koenig (2009) menyatakan bahwa spiritualitas dan religiositas berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam dunia keperawatan, spiritualitas membantu individu menghubungkan pekerjaan mereka dengan nilai-nilai luhur, memberikan kekuatan batin dan ketenangan emosional.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan signifikan dengan tingkat burnout. Holland dan Neimeyer (2005) melaporkan bahwa spiritualitas menurunkan kelelahan emosional di antara tenaga kesehatan. Codier dan Codier (2015) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berkorelasi negatif dengan burnout dan meningkatkan kemampuan adaptasi perawat terhadap lingkungan kerja. Penelitian oleh Dolbier et al. (2001) menemukan bahwa self leadership berkorelasi positif dengan kepuasan kerja dan penurunan stres.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan sebelumnya, diduga bahwa spiritualitas mempengaruhi tingkat burnout secara langsung maupun tidak langsung melalui mediasi self leadership dan kecerdasan emosional. Dengan kata lain, peningkatan spiritualitas dapat memperkuat kemampuan memimpin diri dan mengelola emosi, yang pada akhirnya menurunkan tingkat burnout di kalangan perawat. Meskipun tidak tersurat, hubungan antara variabel-variabel ini memberikan dasar yang kuat bagi pengujian model teoritis dalam penelitian ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dalam bentuk *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol non-random. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan evaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi, meskipun penugasan subjek ke dalam kelompok tidak dilakukan secara acak.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat pelaksana di ruang rawat inap RSUD Noongan dan RSU GMIM Bethesda Tomohon. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga diperoleh 159 responden yang terdiri atas kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner terstandar. Pengukuran burnout menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang mengukur tiga dimensi: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Skala spiritualitas menggunakan *Spiritual Well-Being Scale*. *Self leadership* diukur dengan *Self-Leadership Questionnaire* yang dikembangkan oleh Houghton & Neck, sementara kecerdasan emosional diukur dengan skala berdasarkan model Goleman.

Uji validitas instrumen menunjukkan bahwa seluruh item dalam masing-masing skala memiliki nilai *loading factor* $> 0,5$, yang berarti valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,7$ untuk semua konstruk, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut reliabel.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, uji statistik deskriptif dan uji beda (uji-t) dilakukan dengan menggunakan SPSS untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Kedua, analisis jalur (*path analysis*) dengan menggunakan SmartPLS digunakan untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel.

Model penelitian dalam studi ini terdiri atas variabel independen yaitu spiritualitas, dua variabel mediasi yaitu self leadership dan kecerdasan emosional, serta variabel dependen yaitu burnout. Dalam model ini, spiritualitas (X) memengaruhi burnout (Y) baik

secara langsung maupun melalui dua mediator yaitu *self leadership* (M1) dan kecerdasan emosional (M2).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan, yaitu dari bulan Juli hingga Agustus 2022, di dua rumah sakit daerah di Kota Tomohon, Sulawesi Utara: RSUD Noongan dan RSU GMIM Bethesda. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 159 perawat ruang rawat inap yang terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol.

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden adalah perempuan (82%), berusia antara 26-35 tahun (47%) dan memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun (56%).

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	130	81.8
Laki-laki	29	18.2
Usia		
18-25 tahun	32	20.1
26-35 tahun	75	47.2
>35 tahun	52	32.7
Masa Kerja		
<2 tahun	21	13.2
2-5 tahun	49	30.8
>5 tahun	89	56.0

Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

Setelah intervensi peningkatan spiritualitas, terdapat penurunan signifikan skor burnout pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, terjadi peningkatan signifikan dalam dimensi *self leadership* dan kecerdasan emosional.

Tabel 2. Perbandingan Rerata Skor *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Δ Skor	Keterangan
<i>Burnout</i>	Perlakuan	62.1	50.4	-11.7	Turun signifikan
	Kontrol	61.8	61.3	-0.5	Tidak signifikan
	Perlakuan	72.6	82.3	+9.7	Naik signifikan

<i>Self Leadership</i>	Kontrol	73.1	73.4	+0.3	Tidak signifikan
Kecerdasan Emosional	Perlakuan	74.4	83.2	+8.8	Naik signifikan
	Kontrol	74.6	75.1	+0.5	Tidak signifikan

Analisis Jalur Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung

Hasil pengolahan data menggunakan SmartPLS menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh langsung negatif terhadap *burnout* ($\beta = -0.312$; $p < 0.05$). Selain itu, pengaruh tidak langsung melalui *self leadership* ($\beta = -0.218$) dan kecerdasan emosional ($\beta = -0.291$) juga signifikan.

Pembahasan

Temuan ini konsisten dengan teori Maslach & Jackson (1981) yang menyatakan bahwa *burnout* terjadi ketika individu mengalami kelelahan emosional dan merasa kehilangan makna kerja. Peningkatan spiritualitas membantu individu menafsirkan pekerjaannya sebagai bagian dari misi yang lebih besar, bukan sekadar tugas administratif. Hal ini sejalan dengan penelitian Koenig (2009) yang menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi negatif dengan stres dan *burnout*.

Spiritualitas menjadi komponen penting dalam resiliensi psikologis karena memperkuat makna hidup dan nilai luhur yang dimiliki individu. Dalam konteks profesi keperawatan yang bersifat pelayanan dan pengabdian, keberadaan spiritualitas memberikan landasan motivasional dan moral yang memungkinkan individu menghadapi tekanan kerja dengan lebih tenang dan reflektif. Ketika seorang perawat menyadari bahwa tugasnya bukan sekadar tanggung jawab profesional, melainkan bagian dari panggilan hidup atau ibadah, maka kemungkinan munculnya kelelahan emosional dapat diminimalkan.

Self leadership terbukti menjadi strategi personal yang efektif dalam mengelola tuntutan pekerjaan. Perawat yang memiliki kontrol terhadap perilaku dan motivasi diri mampu menyesuaikan diri dengan tekanan kerja tanpa kehilangan tujuan. Hasil ini memperkuat temuan Manz dan Neck (2004) bahwa *self leadership* berkontribusi pada peningkatan efisiensi dan pengurangan stres kerja. *Self leadership* juga memungkinkan perawat untuk tidak bergantung pada pengawasan eksternal, melainkan mampu mengelola

tugas dan tantangan melalui kesadaran, tanggung jawab, dan penguatan internalisasi tujuan kerja.

Kecerdasan emosional membantu perawat mengenali dan mengelola emosinya saat menghadapi kondisi kerja yang sulit. Goleman (1995) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional adalah kunci keberhasilan dalam profesi yang melibatkan interaksi manusia yang tinggi. Dalam penelitian ini, peningkatan kecerdasan emosional juga berkontribusi dalam menurunkan burnout secara signifikan. Kecerdasan emosional memungkinkan perawat membangun hubungan profesional yang empatik dengan pasien, mengelola konflik tim, dan mempertahankan ketenangan dalam situasi krisis.

Jika dikaji secara integratif, spiritualitas berfungsi sebagai landasan nilai dan motivasi, *self leadership* sebagai mekanisme perilaku adaptif, dan kecerdasan emosional sebagai alat regulasi emosi dan interaksi sosial. Ketiganya membentuk sistem kompetensi internal yang saling melengkapi. Dalam model ini, spiritualitas memperkuat *self leadership* dengan menyediakan makna dan arah yang jelas, sedangkan *self leadership* memperkuat kecerdasan emosional melalui disiplin diri dan kesadaran.

Temuan ini memperkaya literatur tentang manajemen *burnout* di kalangan perawat dengan menawarkan pendekatan holistik yang melampaui intervensi teknis atau manajerial. Penelitian sebelumnya banyak menekankan pentingnya keseimbangan beban kerja atau insentif finansial, namun hasil studi ini menunjukkan bahwa penguatan kompetensi internal dapat menjadi solusi berkelanjutan.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pendekatan salutogenik dalam psikologi kesehatan, yang menekankan pentingnya faktor protektif internal untuk meningkatkan kesejahteraan. Secara terapan, temuan ini dapat digunakan oleh rumah sakit untuk mengembangkan pelatihan berbasis spiritualitas, *emotional intelligence training*, dan modul *self leadership* sebagai bagian dari pengembangan SDM.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat burnout perawat, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mediasi *self leadership* dan kecerdasan emosional. Ketiga variabel tersebut membentuk sistem kompetensi internal yang saling memperkuat dalam merespons tekanan kerja. Temuan ini menjawab tujuan penelitian bahwa peningkatan spiritualitas dapat berkontribusi terhadap ketahanan psikologis perawat di tengah tantangan lingkungan kerja. Meskipun demikian, hasil penelitian ini bersifat kontekstual karena dilakukan pada

dua rumah sakit dengan karakteristik tertentu, sehingga generalisasi ke populasi perawat secara luas perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Oleh karena itu, disarankan agar pihak rumah sakit mengembangkan program pelatihan atau penguatan kapasitas keperawatan yang mencakup dimensi spiritual, kepemimpinan diri, dan kecerdasan emosional. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan agar dilakukan pengujian model ini di konteks rumah sakit lain dengan pendekatan longitudinal dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan organisasi dan budaya kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini disediakan bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan ulasan naskah. Bagian ini juga dapat digunakan untuk memberikan pernyataan atau penjelasan, apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, N. S., & Setiawan, D. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap burnout pada perawat ruang rawat inap. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 157–165. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i3.1221>
- Codier, E., & Codier, D. (2015). Could emotional intelligence make patients safer? *American Journal of Nursing*, 115(7), 58–60. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000467441.01402.4f>
- Dewi, Y. R., Hamid, A. Y. S., & Wardani, I. Y. (2016). Hubungan antara beban kerja dan burnout pada perawat di rumah sakit jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 10–17.
- Dolbier, C. L., Soderstrom, M., & Steinhardt, M. A. (2001). The relationships between self-leadership and enhanced psychological, health, and work outcomes. *The Journal of Psychology*, 135(5), 469–485. <https://doi.org/10.1080/00223980109603726>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as a moderator of the effects of stress on health. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1076–1085. <https://doi.org/10.1177/1359105314543962>
- Goleman, D. (2018). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (10th ed.). Bantam Books.
- Handayani, S., & Rahmat, M. (2021). Spiritualitas dan hubungan dengan tingkat stres kerja perawat di ruang IGD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 202–209.
- Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2005). Reducing the risk of burnout in end-of-life care settings: The role of daily spiritual experiences and training. *Palliative and Supportive Care*, 3(3), 173–181. <https://doi.org/10.1017/S1478951505050258>

- Koenig, H. G. (2019). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Manz, C. C., & Neck, C. P. (2017). *Mastering self-leadership: Empowering yourself for personal excellence* (7th ed.). Pearson Education.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McHugh, M. D., Kutney-Lee, A., Cimiotti, J. P., Sloane, D. M., & Aiken, L. H. (2011). Nurses' widespread job dissatisfaction, burnout, and frustration with health benefits signal problems for patient care. *Health Affairs*, 30(2), 202–210. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2010.0100>
- Neck, C. P., Houghton, J. D., & Murray, E. L. (2020). *Organizational behavior: A critical-thinking perspective* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Prahesti, N. P., & Nurhaeni, N. (2020). Hubungan antara self-leadership dan kinerja perawat. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.1.1877>
- Putri, E. A., & Astuti, D. W. (2022). Kecerdasan emosional dan hubungan dengan burnout perawat pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 45–53. <https://doi.org/10.20885/klinikal.vol11.iss1.art6>
- Rahman, A., & Safitri, A. N. (2023). Spiritualitas kerja dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis perawat. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(1), 35–42.
- Rahmatillah, N. D., & Farida, F. (2021). Emotional intelligence dan beban kerja terhadap burnout perawat. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 3(1), 88–93.
- Sari, D. P., & Yuliyanti, S. (2020). The role of emotional intelligence in preventing burnout syndrome among nurses. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(2), 123–130.
- Suhartini, S., & Yuniarti, K. W. (2022). Peran spiritualitas terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 67–74.
- Ugurluoglu, O., Ozer, O., Karahan, A., & Cizgili, M. (2015). Self-leadership, job satisfaction, and organizational citizenship behavior: A study on Turkish public hospital nurses. *Journal of Nursing Management*, 23(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/jonm.12188>