

Adaptasi Interpersonal dalam Menghadapi Burnout

Ni Ketut K , PhDNS



Pengertian

Burnout merupakan suatu proses yang dialami seorang anggota organisasi yang sebelumnya sangat *committed* terhadap organisasi tersisih dari pekerjaannya sebagai respon atas stres yang dialami di dalam pekerjaan.

Burnout sendiri terdiri dari tiga komponen yaitu :

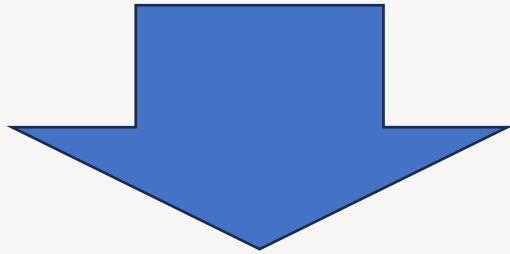
1. kelelahan emosional (*emotional exhaustion*),

2. depersonalisasi (*depersonalization*),

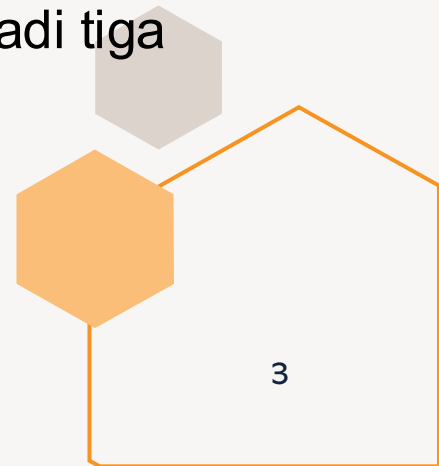
3. perasaan rendah harga diri (*feeling of low personal accomplishment*).

Ketiga komponen inilah yang digunakan dalam instrumen untuk menilai *burnout*, *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

- *Burnout* tenaga medis dapat dijadikan indikator awal terhadap disfungsi sistem kesehatan yang perlu diperhatikan oleh pengelola rumah sakit.



- Salah satu penelitian melaporkan bahwa tenaga medis yang cenderung keluar dari karir dalam dunia medis lebih cepat memiliki keterkaitan yang tinggi dengan kondisi *burnout*.
- Faktor yang mempengaruhi *burnout* pada tenaga medis dapat dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu:
 - faktor pekerjaan,
 - karakteristik individu
 - faktor organisasi.



Adaptasi Interpersonal dalam Menghadapi Burnout

- Adaptasi interpersonal adalah kemampuan individu untuk tetap membangun hubungan sosial yang sehat, suportif, dan empatik selama situasi krisis.
- Pada masa pandemi COVID-19, burnout sering dipicu oleh:
 - Isolasi sosial
 - Beban kerja tinggi
 - Ketakutan tertular
 - Konflik interpersonal di lingkungan kerja



- Strategi adaptasi interpersonal:
Meningkatkan komunikasi suportif antar tenaga kesehatan/pasien
 - Peer support dan teamwork
 - Active listening dan empati
 - Menjaga hubungan dengan keluarga melalui media digital
 - Mengurangi stigma terhadap pasien COVID-19
- Dukungan sosial terbukti menurunkan tingkat burnout dan meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan.

Tanda Burnout yang Umum Terjadi

1. Mudah lelah walau tidak banyak aktivitas
2. Motivasi kerja menurun
3. Sulit fokus & mudah terdistraksi
4. Emosi lebih sensitif (mudah baper)



Studi: 83 Persen Nakes Alami Burnout Sedang sampai Berat

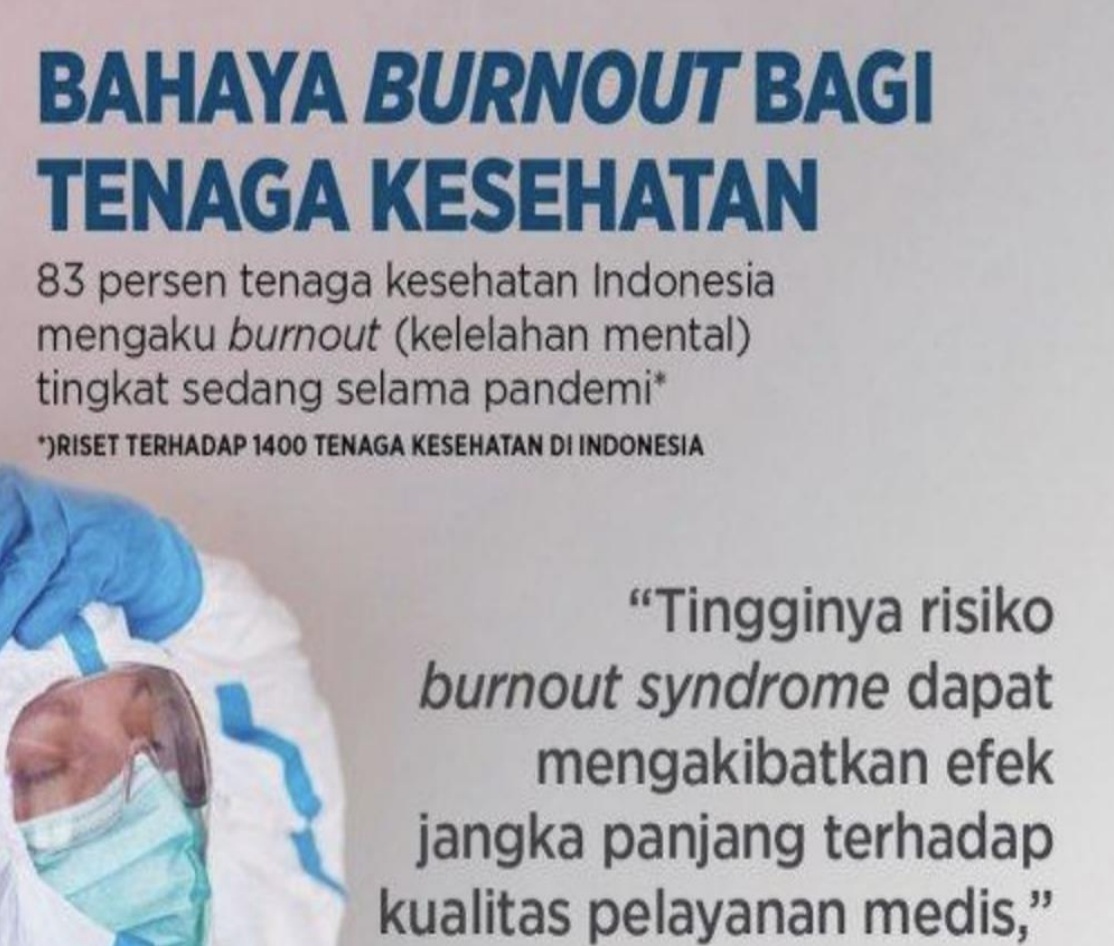
CNN Indonesia

Jumat, 04 Sep 2020 21:00 WIB



Mengelola Emosi dalam Menangani Burnout COVID-19

- Mengelola Emosi untuk Mencegah Burnout
- Burnout ditandai dengan:
 - Kelelahan emosional
 - Depersonalisasi
 - Penurunan motivasi kerja
- Pengelolaan emosi penting untuk menjaga kesehatan mental tenaga kesehatan maupun pasien
- Pengelolaan emosi yang baik meningkatkan resiliensi, kualitas pelayanan, dan menurunkan risiko burnout selama pandemi COVID-19..



BAHAYA *BURNOUT* BAGI TENAGA KESEHATAN

83 persen tenaga kesehatan Indonesia mengaku *burnout* (kelelahan mental) tingkat sedang selama pandemi*

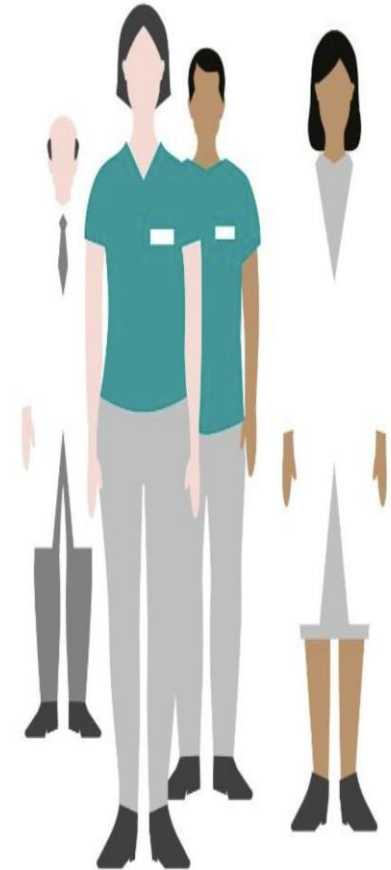
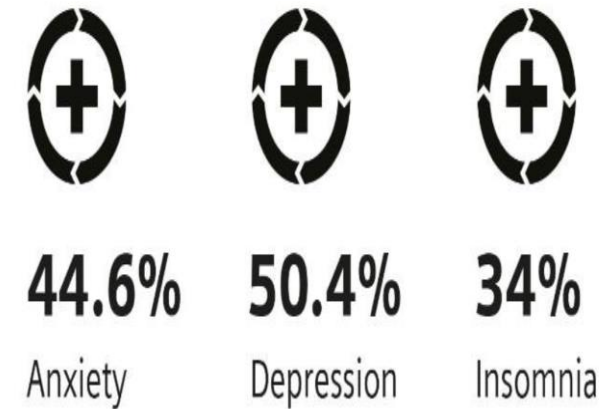
*)RISET TERHADAP 1400 TENAGA KESEHATAN DI INDONESIA

“Tingginya risiko *burnout syndrome* dapat mengakibatkan efek jangka panjang terhadap kualitas pelayanan medis,”

Strategi Pengelolaan Emosi

- Self-awareness: mengenali tanda stres dan kelelahan
- Teknik relaksasi:
 - Deep breathing
 - Mindfulness
 - Relaksasi otot progresif
- Emotional regulation:
 - Mengontrol respons emosional
 - Mengekspresikan emosi secara sehat
- Resiliensi psikologis:
 - Positive coping
 - Self-compassion
 - Dukungan spiritual dan sosial
- Konseling psikologis dan sharing session rutin

COVID-19 impact on healthcare workers



Health Care Workers in China During COVID-19 Outbreak Report Mental Health Issues [Internet]. Psychiatry & Behavioral Health Learning Network. 2020 Mar 23 [cited 2020 May 2]. Available from: psychcongress.com/article/health-care-workers-china-during-COVID-19-outbreak-report-mental-health-issues

Mencegah Burnout Syndrome di Era Covid-19

Terdapat berbagai macam cara untuk mengatasi burnout syndrome, yaitu:

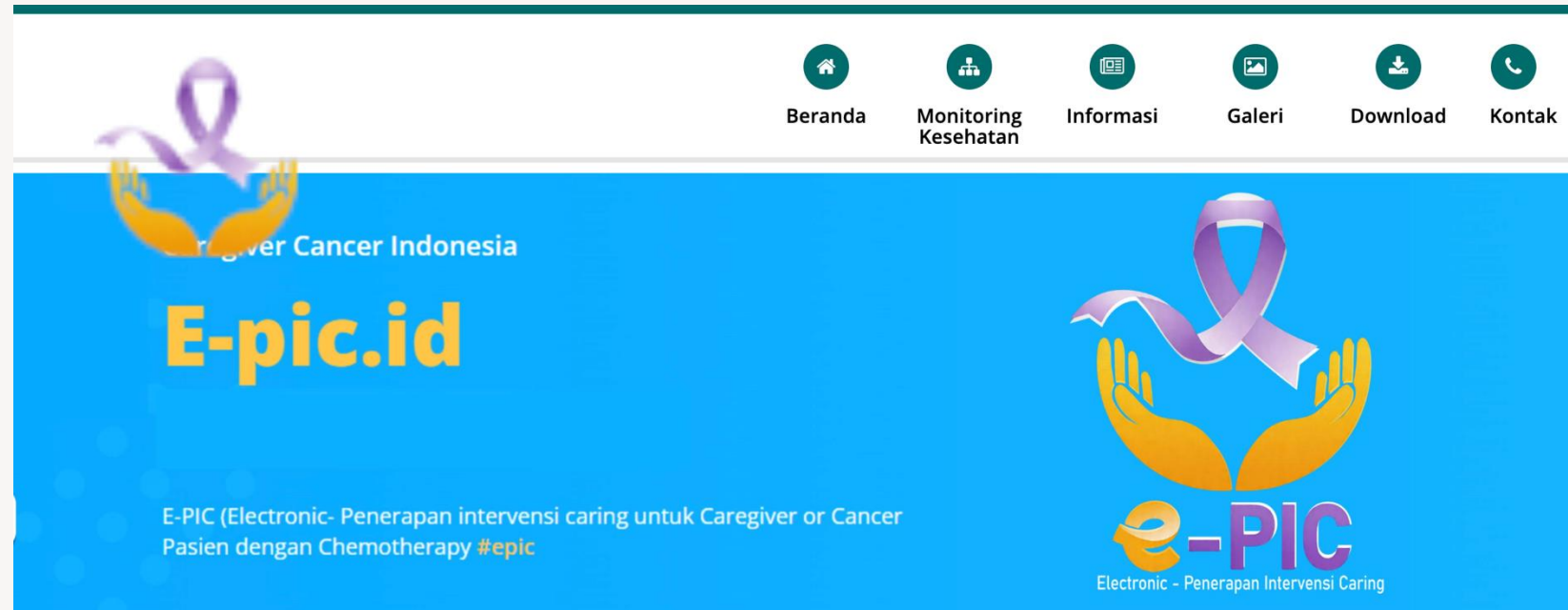
1. Melakukan perawatan diri, memberikan sedikit waktu untuk melakukan kegiatan hal sederhana yang dirasakan membuat membuat diri senang
2. Melakukan hobi yang disukai, olahraga ringan di rumah, relaksasi dan mengatur makanan yang sehat
3. Memperkuat jaringan sosial atau support system, mempunyai orang-orang yang bisa diajak berbicara ketika mengalami masa-masa sulit
4. Membatasi diri dari orang yang negatif

Test burnout

<https://e-pic.id/read/VOpCcVVLdzNWQ1E1eGJqdk9BdzVXdz09>

<https://satupersen.net/psikotes-online-gratis/tes-burnout>

<https://primecareclinic.co.id/tes-burnout/>



ref

- Rizky, N., & Suhariadi, F. (2021). *Pengaruh Workload dan Social Support terhadap Burnout pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19.*
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). *Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan.*
- Kusuma, F. H., & Purba, H. P. (2021). *Pengaruh Fear of COVID-19 terhadap Burnout dengan Variabel Mediator Resiliensi pada Tenaga Kesehatan.*
- Dwijayanto, I. M. R., et al. (2021). *Burn-Out On Nurses Who Treat Covid-19 Patients: Literature Review.*
- Sunjaya, D. K., et al. (2021). *Depressive, anxiety, and burnout symptoms on health care personnel at a month after COVID-19 outbreak in Indonesia.*

Thank you

