

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PERAWAT RUMAH SAKIT SWASTA X DI KOTA SEMARANG

Nenis Digdyani, Dian Veronika Sakti Kaloeti

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[nenis.digdyani@gmail.com](mailto:nenis.digdyani@gmail.com)

## Abstrak

Kualitas hidup perawat rendah jika dibandingkan tenaga kesehatan lain, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola dan bangkit dari berbagai tekanan yang dialami dengan cara regulasi diri dan resiliensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang. Populasi berjumlah 185 perawat, sebanyak 122 perawat diambil untuk sampel penelitian dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala diantaranya Skala Regulasi Diri (34 aitem,  $\alpha = .927$ ), Skala Resiliensi (37 aitem,  $\alpha = .949$ ) dan Skala Kualitas Hidup (20 aitem,  $\alpha = .914$ ) dari WHOQOL – BREF (2004). Analisis menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang ( $R_{xy} = .396$ ). Hasil hipotesis kedua menunjukkan terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang ( $R_{xy} = .462$ ). Berdasarkan analisis regresi *stepwise* didapatkan hasil bahwa resiliensi memiliki pengaruh paling tinggi terhadap kualitas hidup perawat dengan sumbangan efektif 21.3% ( $R^2 = .213$ ). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa menjadi seorang perawat tidak hanya butuh kemampuan untuk mengontrol dan mengatur diri agar tujuan hidup dapat tercapai, namun dibutuhkan kemampuan bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan yang dialami sehingga perawat dapat memiliki kualitas hidup yang tinggi.

**Kata Kunci** : regulasi diri, resiliensi, kualitas hidup, perawat

## Abstract

The quality of life of the nurse was low when compared to other health workers, it took the ability to manage and rise from the various pressures experienced by self-regulation and resilience. The purpose of this study was to know the relation between self regulation and resilience with quality of life at nurse of Private Hospital X in Semarang. The population 185 nurses, 122 nurses were taken for research sample with cluster random sampling technique. The instrument consisted of three scales, including Self Regulation Scale (34 items,  $\alpha = .927$ ), Resilience Scale (37 items,  $\alpha = .949$ ) and Quality of life Scale (20 items,  $\alpha = .914$ ) from WHOQOL-BREF (2004). The analysis used simple regression analysis to know the correlation between variables. First hypothesis showed there were positive correlation between self-regulation with quality of life in nurses of Private Hospital X in Semarang City ( $R_{xy} = .396$ ). Second hypothesis showed there were positive relation between resilience with quality of life at nurse of Private Hospital X in Semarang ( $R_{xy} = .462$ ). Based on stepwise regression analysis, it was found that resilience has the highest effect on the quality of life of nurse with effective contribution of 21.3% ( $R^2 = .213$ ). The results showed that a nurse needs ability to control and manage themselves to achieved the purpose of life, furthermore takes ability to survive and adapt the stress experienced and have a high quality of life.

**Keywords**: self regulation, resilience, quality of life, nurses, private hospital

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pelayanan kesehatan merupakan bagian penting dari kebutuhan masyarakat seiring dengan perkembangan zaman. Masyarakat kini semakin sadar dengan kesehatan. Masyarakat memerlukan kualitas pelayanan yang maksimal dari rumah sakit untuk menunjang kesembuhannya. Salah satu komponen peningkatan kualitas pelayanan adalah perawat. Definisi perawat menurut Undang - undang Nomor 38 Tahun 2014 merupakan seseorang yang telah lulus pendidikan tinggi keperawatan, baik di dalam maupun luar negeri yang diakui pemerintah sesuai dengan ketentuan Peraturan Perundang-undangan. Menurut data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2011 jumlah perawat di Indonesia adalah yang paling banyak diantara tenaga kesehatan lainnya. Pada tahun 2016 persentase jumlah perawat sebanyak 49% (296.876 orang) dari enam tenaga kesehatan diantaranya dokter umum, dokter spesialis, bidan, farmasi, perawat dan dokter gigi. Hal ini menunjukkan jumlah perawat dari tahun ke tahun masih mendominasi dalam pelayanan kesehatan masyarakat (<http://www.pusdatin.kemkes.go.id/26/9/2017>).

Jumlah perawat yang mendominasi dalam pelayanan kesehatan menjadikan perawat lebih banyak waktu bertemu dengan pasien daripada tenaga kesehatan lain (Hardani, 2016). Pelayanan perawat kepada pasien merupakan faktor yang paling berpengaruh pada penilaian pasien terhadap mutu pelayanan rumah

sakit (<http://www.depkes.go.id/10/05/2011>). Perawat rumah sakit terbagi menjadi dua, yaitu perawat yang bertugas rawat jalan dan rawat inap. Perawat yang bertugas di rawat inap memiliki tanggung jawab untuk melakukan perawatan lebih lanjut terhadap pasien, menjaga pasien sesuai *shift*, serta membuat laporan pelaksanaan tugas. Perawat inap lebih banyak waktu bertemu dan berinteraksi dengan pasien dan keluarga, mereka juga sering mendapat komplain dari pasien dan keluarga tentang pelayanan yang diberikan (Maryanti & Citrawati, 2011). Tugas perawat di ruang rawat jalan adalah membantu dokter dalam menyiapkan peralatan, memeriksa tekanan darah pasien, memberikan obat, mereka bekerja di bawah perintah dokter serta lebih sedikit waktu dalam bertemu pasien (Maryanti & Citrawati, 2011).

Perawat harus profesional dan paham betul tentang segala penyakit yang diderita pasien, mulai dari gejala sampai cara penanganan. Terlebih lagi jika terjadi kasus kelebihan pasien seperti rumah sakit yang berada di Garut, Bantul, dan Banjarmasin pada tahun 2016 lalu ([www.tribunnews.com/2016](http://www.tribunnews.com/2016)). Jumlah pasien yang melonjak menurut Swedarma (dalam Almasitoh & Hani, 2011) menyebabkan perawat akan mengalami kelelahan dalam bekerja karena kebutuhan pasien terhadap asuhan keperawatan lebih besar dari standar kemampuan perawat. Kelelahan yang dialami perawat dapat mempengaruhi produktivitas kerja perawat dalam memberikan pelayanan kepada pasien (Pakasi, Doda & Kawatu, 2016).

Banyaknya tuntutan pekerjaan akan menyita banyak waktu, dan tenaga yang akan mempengaruhi keberlangsungan kehidupan perawat seperti cita-cita, harapan

dalam pencapaian tujuan, kesejahteraan hidup, dan kesehatan tubuh yang termasuk dalam kualitas hidup perawat.

Definisi kualitas hidup (dalam Brumfitt, 2010) diartikan sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Lebih spesifiknya adalah penilaian individu terhadap posisi mereka di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka hidup kaitannya dengan tujuan individu, harapan, standar serta apa yang menjadi perhatian individu. Kualitas hidup individu tersebut biasanya dapat dinilai dari kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya (Larasati, 2009). Kualitas hidup pada setiap orang berbeda tergantung bagaimana individu menyikapi permasalahan dalam hidupnya. Larasati (2009) menyatakan bahwa seseorang dengan kualitas hidup yang positif dapat terlihat dari gambaran fisiknya yang selalu menjaga kesehatan, dalam aspek psikologisnya berusaha meredam emosi agar tidak mudah marah, hubungan sosial baik dengan banyaknya teman yang dimiliki, lingkungan yang mendukung dan memberi rasa aman kepadanya. Oleh sebab itu, pentingnya kualitas hidup bagi seorang perawat terletak pada bagaimana menyikapi tuntutan pekerjaan, masalah-masalah yang dihadapi serta memberikan pelayanan yang maksimal kepada pasien sesuai dengan standar kompetensi yang ditetapkan.

Menurut PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia), baik perawat rumah sakit pemerintah, swasta, dan puskesmas memiliki standar kompetensi yang sama dan ditetapkan oleh pemerintah serta memiliki ijin dari instansi yang berwenang. Namun dengan standar kompetensi yang ditetapkan oleh pemerintah dan tuntutan pekerjaan yang tinggi belum sepenuhnya menjamin kualitas hidup perawat. Hasil

penelitian sebelumnya menurut Su, Weng, Tsang dan Wu (2009) menyatakan bahwa perawat memiliki kualitas hidup paling rendah diantara dokter dan staf rumah sakit lainnya. Keluhan terkait kualitas hidup yang rendah pada perawat sering dialami karena tekanan emosional yang tinggi, beban kerja yang berat, bekerja lembur, dan interaksi serta aktivitas sosial yang sedikit. Banyaknya keluhan tersebut menjadikan kualitas hidup perawat diberbagai aspek rendah termasuk aspek psikologis. Dampak yang dialami perawat dengan kualitas hidup rendah adalah mengalami keluhan fisik seperti kelelahan, tekanan emosi, mudah marah dengan rekan kerja atau pasien, dan menurunkan standar pelayanan terhadap pasien (Taylor, Graham, Potts, Candy, Richards, & Ramirez, 2007). Selain itu, beratnya beban kerja pada perawat dapat mengakibatkan *burnout* dan rendahnya kualitas pelayanan yang meningkatkan resiko kesalahan dalam menangani pasien. Bahkan menurut penelitian Aiken, Clarke, Sloane, Sochalski, dan Silber (2002) sekitar 20% perawat rumah sakit berniat meninggalkan pekerjaannya karena *burnout* yang dialami perawat.

Situasi - situasi di atas juga didapatkan pada wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada lima orang perawat rumah sakit swasta X di kota Semarang pada tanggal 15 Oktober 2017. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat beberapa kasus perawat memilih untuk beralih bekerja ke Rumah Sakit Pemerintah yang dirasa lebih menjamin hidupnya. Kondisi tersebut disebabkan oleh penghargaan yang kurang terhadap hasil kerja perawat. Penghargaan yang diharapkan oleh perawat yaitu berupa insentif yang telah diberlakukan pada beberapa rumah sakit untuk perawat yang lebih banyak bekerja, maupun dari penghargaan psikologis

seperti lebih menghargai profesi perawat. Hal ini sesuai dengan penelitian Chen, Yang, Gao, Liu, dan Gieter (2015) yang menyatakan bahwa ketika perawat merasa puas dengan gaji dan penghargaan psikologis yang didapat dari rumah sakit akan meningkatkan perilaku positif dalam bekerja.

Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa perawat memiliki beban yang berat pada masing-masing bagian di rumah sakit. Misalnya pada bagian rawat inap dan poliklinik, perawat memiliki mobilitas yang tinggi karena jumlah pasien yang sangat banyak dan keluar masuknya pasien yang sangat cepat dikarenakan adanya BPJS Kesehatan (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial). Mobilitas tinggi dan kurang merasa puas dengan pendapatan yang diperoleh dapat memicu terjadinya kelelahan mental pada perawat dan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian Kholifah, Soeharto dan Supriati (2016) menyebutkan semakin tinggi kelelahan mental yang dialami perawat maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu indikator dari kualitas hidup.

Kualitas hidup dipengaruhi oleh dua faktor menurut Sirgy (2012) diantaranya, faktor objektif yang terdiri dari kondisi ekonomi, politik, dan sosiokultural. Faktor subjektif yang terdiri dari faktor demografi (usia, pendidikan, jenis kelamin, status pernikahan, pekerjaan) dan faktor penetapan tujuan. Penetapan tujuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup individu, dimana dalam menetapkan tujuan terdapat harapan dari masing-masing individu untuk mencapai sebuah cita-cita yang diinginkan. Tiap individu tentu memiliki strategi, perencanaan, pemikiran dan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Proses menghasilkan strategi, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan tersebut dinamakan regulasi diri (Zimmerman, dalam Efklides & Moraitau, 2013).

Pentingnya regulasi diri untuk pencapaian tujuan adalah sebagai pengatur atau pengontrol perilaku seseorang sehingga tujuan yang ditetapkan dapat terpenuhi. Menurut Zimmerman dan Pond (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, maka semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri. Pada zaman modern regulasi diri merupakan bagian penting untuk mencapai sukses dalam bekerja. Meningkatnya perhatian terhadap diri, pemberdayaan, dan manajemen diri akan menimbulkan beban yang lebih besar pada pekerja untuk mengendalikan kegiatan mereka sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dampak positif yang dapat diambil dari regulasi diri dalam bekerja adalah peningkatan pertumbuhan dan perkembangan individu serta kesejahteraan yang lebih baik (Lord, Diefondorff, Schmidt & Hall, 2010).

Dalam sebuah artikel di Kanada (*Canadian Nurses Association, 2007*) menyebutkan bahwa banyak daerah di Kanada yang memiliki aturan tentang regulasi diri pada setiap profesi termasuk perawat, karena regulasi diri merupakan penentu suatu pekerjaan baik atau buruk sesuai standar yang telah ditentukan. Namun dalam artikel tersebut tidak dijelaskan tentang aturan regulasi diri untuk perawat secara detail. Penelitian Leonova, Kuznetsova, dan Barabanshehikova (2010) sejalan dengan artikel *Canadian Nurses Association (2007)* bahwa seseorang yang memiliki regulasi yang tinggi akan menampilkan reaksi yang baik pula dalam bekerja. Sebaliknya, seseorang yang memiliki regulasi diri rendah akan

kesulitan untuk mengontrol perilakunya. Kondisi seperti ini dapat berakibat seseorang akan merasa tertekan atau mengalami stres (Kusumadewi, 2011).

Selain itu, perawat merupakan sebuah profesi yang melayani masyarakat dan memiliki norma etik tersendiri dalam praktiknya. Regulasi diri yang dimiliki perawat dapat melindungi pasien dari pelayanan yang tidak berkualitas dan kurang kompeten. Hal ini karena perawat memiliki aturan-aturan yang telah ditetapkan pemerintah dalam hal pemberian pelayanan yang profesional serta meminimalisir praktik buruk yang terjadi (Affara & Al-Jabri, 2016).

Berdasarkan wawancara kepada pihak personalia Rumah Sakit X, tidak terdapat perilaku perawat yang kurang profesional atau tidak sesuai dengan standar pelayanan yang telah ditetapkan. Dapat dikatakan bahwa perawat Rumah Sakit Swasta X memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol perilakunya sesuai dengan standar pelayanan rumah sakit. Namun dengan meningkatnya jumlah pasien terutama pasien BPJS yang kurang memberikan keuntungan bagi pihak rumah sakit, dapat menyebabkan beban kerja perawat bertambah. Bertambahnya beban pekerjaan perawat akan menambah tekanan yang dialami oleh perawat yaitu harus memberikan pelayanan yang terbaik dan sesuai prosedur kepada setiap pasien. Terlebih lagi dari pihak pengelola rumah sakit kurang memberikan penghargaan yang sesuai kepada perawat terhadap banyaknya pekerjaan yang telah dilakukan. Permasalahan ini yang menyebabkan perawat berada dalam kondisi sulit dan untuk mengatasinya tidak bisa dengan melakukan regulasi diri saja.

Pada saat kondisi sulit, perawat membutuhkan ketahanan diri yang baik. Ketahanan diri serta kekuatan untuk bangkit dari masalah-masalah yang dihadapi

oleh perawat disebut resiliensi. Resiliensi merupakan salah satu komponen dari modal psikologis yang terdiri dari harapan, efikasi diri, optimis, dan resiliensi. Pengertian resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah kemampuan untuk dapat bangkit, beradaptasi, serta bertahan pada kondisi sulit. Menurut Maddi dan Khoshaba (2005) seseorang yang memiliki resiliensi akan melakukan perubahan dari masalah yang dihadapinya menuju kearah yang lebih baik, belajar dari proses untuk menjadi sukses dan merasa puas terhadap proses yang dijalannya. Resiliensi juga berpengaruh pada kesehatan fisik, mental, serta kualitas hubungan interpersonal individu yang termasuk ke dalam komponen dasar kebahagiaan dan kesuksesan.

Resiliensi merupakan konsep yang penting bagi perawat karena profesi ini mendapatkan banyak tekanan seperti pasien kritis, kekurangan tenaga medis dan kelelahan emosional (Turner, 2014). Seperti pada penelitian Melnyk, Hrabie dan Szalacha (2013) menyebutkan bahwa tekanan dan stres yang dialami perawat salah satunya dapat menyebabkan perawat memiliki resiliensi yang rendah. Sedangkan menurut hasil penelitian Turner (2014) perawat yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung tidak mudah terserang stres dan tetap dalam kondisi yang prima dalam bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa kondisi perawat memiliki resiliensi yang baik. Sebab pada saat menghadapi keadaan sulit seperti banyaknya pasien, pasien sulit diatur dan pasien yang kritis, perawat mampu mengatasinya dengan cara berpikir positif, optimis, mampu mengontrol emosi, saling memberikan bantuan dan yakin terhadap kemampuan serta pengalaman yang telah

dimiliki perawat dalam menghadapi berbagai tekanan. Penelitian Tugade dan Frederickson (2004) yang mendefinisikan resiliensi sebagai coping yang efektif dan adaptasi saat menghadapi keadaan sulit. Resiliensi menjadi salah satu faktor yang melindungi perawat untuk bisa bangkit saat menghadapi kesulitan seperti mengalami kelelahan emosi serta ketidakpuasan kerja (Yilmaz, 2017). Hasil penelitian Cope, Jones dan Hendricks (2016) mengidentifikasi bahwa di dalam diri perawat yang memiliki resiliensi terdapat pengelolaan diri, fokus pada hal yang positif, saling menghargai dukungan sosial, adanya semangat untuk bekerja, melalui kesulitan dan akhirnya dapat tumbuh menjadi lebih baik. Penelitian lain (Gillespie, Chaboyer & Wallis, 2009) menyebutkan bahwa resiliensi pada perawat dapat berkembang ketika mereka mendapat tantangan dan kesulitan terus menerus. Melalui adaptasi dan pengalaman yang telah dilalui oleh perawat, kemudian berkembang menjadi kepribadian yang resilien. Oleh sebab itu, diperlukan sebuah pribadi yang resilien pada perawat agar kepuasan hidup, kesehatan mental, serta kebahagiaan dalam kualitas hidupnya dapat tercapai.

Pentingnya dilakukan penelitian ini dikarenakan belum terdapat penelitian terdahulu yang membahas tentang regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat. Peneliti ingin mengukur seberapa besar tingkat pengaruh regulasi diri dan resiliensi terhadap kualitas hidup pada perawat. Selain itu, penelitian ini berguna untuk membuktikan bahwa perawat membutuhkan regulasi diri dan resiliensi yang baik agar tuntutan pekerjaan, beban psikologis serta fisik dapat selaras dengan kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara regulasi diri

dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X kota Semarang.

#### **A. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang.

#### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X kota Semarang.

#### **C. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Secara Teoretis

Mengembangkan informasi mengenai regulasi diri, resiliensi dan kualitas hidup pada perawat, sehingga dapat menambah referensi ilmiah khususnya di bidang Psikologi Kesehatan Mental.

## 2. Manfaat Secara Praktis

### a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi perawat khususnya informasi mengenai regulasi diri, resiliensi dan kualitas hidup.

### b. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi rumah sakit khususnya pada pihak pengelola agar lebih memperhatikan kualitas hidup perawat serta manfaat regulasi diri dan resiliensi bagi perawat.

