



# Psychological Well-Being pada Setting Profesional: Burnout dan Jenis Profesi sebagai Prediktor PWB

**Presenter**

Lucia Trisni Widhianingtanti  
Monika Windriya Satyajati

# Abstrak

Monika W. Satyajati, L. Trisni Widhianingtanti, Bartolomeus Y. Adiwena.  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

*Psychological Well-Being* (PWB) mempunyai peranan penting dalam keberfungsian positif individu di berbagai tempat, salah satunya dalam setting profesional. Dalam dunia kerja, PWB seringkali ditemukan berkaitan dengan kondisi *burnout* pada karyawan. Namun demikian, temuan beberapa penelitian sebelumnya mengenai dinamika hubungan *burnout* dan PWB masih belum konsisten, salah satunya karena jenis pekerjaan subjek yang berbeda-beda di setiap penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi PWB pada setting professional, dengan *burnout* dan jenis pekerjaan, yaitu perawat dan polisi, sebagai prediktornya. Hasil analisis regresi menemukan bahwa *burnout* dapat memprediksi 33% dari nilai PWB. Variabel jenis profesi menambah persentase prediksi menjadi 52%. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* berperan dalam memprediksi PWB, namun dalam meneliti PWB dan *burnout* dalam setting pekerjaan, perlulah mempertimbangkan jenis profesi subjek.

Kata kunci: *burnout*, *psychological well-being*, polisi, perawat

# PWB dan Burnout

- *Psychological Well-Being* (PWB) memegang peranan penting dalam keberfungsian individu.
- Individu dengan kondisi PWB yang optimal diasumsikan tidak mudah tertekan pada berbagai setting kehidupannya, termasuk pada setting kerja atau professional. Tekanan yang terjadi di tempat kerja, diasumsikan tidak akan menimbulkan gangguan keberfungsian jika PWB pada individu dalam kondisi optimal.
- Kondisi psikologis karyawan secara keseluruhan ditemukan dapat berpengaruh pada PWB jika melalui adanya peran dari *burnout* (Manzano- Garcia & Ayala, 2017). Selain itu, Dahlke dkk. (2018) menemukan bahwa kondisi manajemen waktu yang buruk di tempat kerja dapat memperburuk PWB dan *Burnout* pada pekerja.





# Tiga Dimensi Burnout



## Emotional Exhaustion

- Keadaan penipisan emosional
- Kelelahan emosi saat menghadapi pekerjaannya dan aktivitas yang dijalani setiap harinya

## Depersonalisation

- Sebuah sikap negatif terhadap pekerjaan yang terbangun akibat dari hubungan personal antar individu di lingkup pekerjaan
- respons yang tidak berperasaan dan impersonal terhadap orang lain

## Personal Accomplishment

- keadaan yang melibatkan pandangan negatif terhadap diri sendiri dan menilai diri tidak mampu mencapai keberhasilan dalam bidang pekerjaan,

# Dinamika PWB dan Burnout

- Berbagai penelitian tentang PWB dan burnout memberikan hasil berbeda-beda terkait dinamika hubungannya
- Penelitian-penelitian tersebut mempunyai populasi profesi yang berbeda-beda
- Perbedaan dinamika hubungan PWB yang terjadi pada berbagai penelitian tersebut membuat peneliti menyimpulkan bahwa perbedaan profesi pekerjaan dapat memberikan pengaruh pada hubungan antara PWB dan *burnout*.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



# Metode

## Partisipan Penelitian

Variabel Demografis	Kategori	Jumlah
Jenis kelamin	Pria	26
	Wanita	64
Profesi	Perawat	40
	Polisi	46
Status Pernikahan	Menikah	46
	Lajang	44
Rentang usia	<30 tahun	56
	31-40 tahun	25
	41-50 tahun	6
	>50 tahun	3
Masa kerja	<5 tahun	33
	5-10 tahun	34
	11-20 tahun	18

# Metode

## Alat ukur

- *Psychological Well-being Scale* yang diadaptasi oleh peneliti dari skala asli berbahasa Inggris yang dikonstruksi oleh Ryff dan Singer (1996).
- Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach dan Jackson, 1986; Maslach dkk., 1996).

## Prosedur

- Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner secara luring (*paper and pencil*).
- Peneliti memberitahu responden bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kebahagiaan responden di tempat kerjanya.

## Analisis

- Analisis t-test untuk menguji perbedaan mean antara kelompok polisi dan perawat
- Analisis regresi untuk menguji hubungan antara burnout dan PWB
- Seluruh analisis dilakukan menggunakan program statistik JASP untuk Mac OS.





# Hasil Analisis

Korelasi, Perbedaan, dan Prediksi





# Korelasi antara Burnout dengan PWB

	<b>Autonomy</b>	<b>Self-Acceptance</b>	<b>Purpose in Life</b>	<b>Relation with others</b>	<b>Personal Growth</b>	<b>Environmental Mastery</b>	<b>PWB</b>
Emotional Exhaustion	-0,283	<b>-0,187</b>	<b>-0,446</b>	<b>-0,256</b>	<b>-0,271</b>	<b>-0,364</b>	<b>-0,410</b>
Depersonalisasi	-0,193	<b>-0,293</b>	<b>-0,664</b>	-0,156	<b>-0,247</b>	-0,196	<b>-0,408</b>
Personal Accomplishment	<b>0,228</b>	<b>-0,233</b>	-0,167	0,096	0,087	0,001	0,005
Burnout	-0,128	<b>-0,319</b>	<b>-0,566</b>	-0,160	-0,204	<b>-0,283</b>	<b>-0,379</b>

# Perbedaan mean PWB dan Burnout pada kedua profesi

	Polisi		Perawat		t(88)	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
<b>Burnout</b>	42.625	13.852	36.160	17.714	1.891	0.062	0.401
<b>PWB</b>	134.50	18.135	118.820	8.158	5.467	< .001	1.160



# Memprediksi Psychological Well-Being

**33%**

Model 1

Sumbangan efektif  
burnout terhadap PWB

**52%**

Model 2

Sumbangan efektif  
burnout dan jenis profesi  
terhadap PWB

**$\Delta R^2=0,187$**

varians PWB lebih  
banyak terprediksi saat  
menggunakan analisis  
model 2



# Kesimpulan dan Pembahasan

“ ”

*Burnout*, bersama dengan variabel jenis profesi, mampu memprediksi PWB.

“ ”  
Dinamika korelasi pada penelitian ini ternyata ditemukan mirip dengan Ríos Rísquez dkk (2018), dinamika korelasi yang kuat muncul hanya pada *emotional exhaustion*, dan *cynisime*.

“ ”

Dalam semua upaya meningkatkan PWB, peran mengatasi *burnout*, terutama pada aspek *emotional exhaustion* perlulah menjadi perhatian.



**Unika**  
**SOEGIJAPRANATA**  
Talenta pro patria et humanitate

# Thank You

[monika@unika.ac.id](mailto:monika@unika.ac.id)

[trisni@unika.ac.id](mailto:trisni@unika.ac.id)

[adiwena@unika.ac.id](mailto:adiwena@unika.ac.id)