

Pengaruh *Mindfulness Behavior Cognitive Therapy* dalam Meningkatkan *Psychological Capital* dan *Organizational Citizenship Behavior* Pada Tenaga Kesehatan yang Mengalami *Burnout*

Elly Safitri

Akademi Farmasi Bhumi Husada Jakarta

e-mail: 3lly.safitri@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki keterkaitan antara kesadaran pikiran (*mindfulness*) dan modal psikologis (*psychological capital*) dengan perilaku kewarganegaraan organisasi pada para tenaga kesehatan yang mengalami kelelahan emosional di Rumah Sakit Umum Fatmawati. Partisipan penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang berusia minimal 25 tahun di RS Primaya. Sampel terdiri dari 40 individu tenaga kesehatan yang dipilih melalui metode pemilihan tujuan tertentu (*purposive sampling*). Skala pengukuran untuk kesadaran pikiran, modal psikologis, dan perilaku kewarganegaraan organisasi digunakan dalam penelitian ini. Analisis regresi linear berganda digunakan dalam penelitian ini. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kesadaran pikiran dan modal psikologis memiliki pengaruh yang signifikan dan mampu memprediksi perilaku kewarganegaraan organisasi dengan nilai $R=0,678$ dan $R^2=0,46$, dengan tingkat signifikansi 0,00 ($p<0,05$). Kontribusi efektif dari kesadaran pikiran dan modal psikologis terhadap perilaku kewarganegaraan organisasi adalah sebesar 46%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Temuan ini menegaskan adanya keterkaitan yang signifikan antara kesadaran pikiran dan modal psikologis dengan perilaku kewarganegaraan organisasi

Kata kunci: Tenaga Kesehatan, Rumah Sakit, *Mindfulness*

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between *mindfulness* and *psychological capital* with *organizational citizenship behavior* in emotionally exhausted health workers at Fatmawati General Hospital. The participants of this study were health workers who were at least 25 years old at Primaya Hospital. The sample consisted of 40 individual health workers selected through *purposive sampling* method. Measurement scales for *mindfulness*, *psychological capital*, and *organizational citizenship behavior* were used in this study. Multiple linear regression analysis was used in this study. The results of regression analysis showed that *mindfulness* and *psychological capital* had a significant influence and were able to predict *organizational citizenship behavior* with $R=0.678$ and $R^2=0.46$, with a significance level of 0.00 ($p<0.05$). The effective contribution of *mindfulness* and *psychological capital* to *organizational citizenship behavior* is 46%, while the rest is influenced by other factors. This finding confirms a significant relationship between *mindfulness* and *psychological capital* with *organizational citizenship behavior*.

Keywords: *Health Workers, Hospital, Mindfulness*

PENDAHULUAN

Di tengah kompleksitas lingkungan rumah sakit dan tuntutan perawatan kesehatan yang semakin tinggi, tenaga kesehatan memegang peran krusial dalam memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien (Arif et al., 2022). Namun, tantangan yang dihadapi oleh para

tenaga kesehatan, termasuk tekanan kerja yang intens, tanggung jawab yang berat, dan aspek emosional yang kompleks, dapat berdampak pada terjadinya burnout. *Burnout*, sebagai kondisi yang ditandai oleh perasaan kelelahan kronis, ketidakpuasan, serta perasaan putus asa terhadap pekerjaan, dapat merugikan kesejahteraan individu dan kualitas pelayanan medis yang diberikan kepada pasien. Dalam upaya untuk mengatasi tantangan ini, perhatian terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kontribusi positif tenaga kesehatan dalam lingkungan kerja menjadi sangat penting (Nelma, 2019).

Di tengah dinamika perawatan kesehatan, inovasi dalam pendekatan intervensi menjadi semakin relevan. Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah *Mindfulness Behavior Cognitive Therapy* (MBCT) (Sharma et al., 2012). MBCT merupakan gabungan dari terapi kognitif dan latihan mindfulness, yang dirancang untuk membantu individu mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi (Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho et al., 2022). Dalam konteks tenaga kesehatan yang mengalami *burnout*, potensi MBCT dalam meningkatkan *Psychological Capital* dan *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) sebagai langkah menuju pemulihan dan kontribusi yang lebih positif perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Psychological Capital, yang mencakup dimensi seperti harapan diri, efikasi diri, optimisme, dan ketekunan, memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tantangan dan mempertahankan motivasi dalam situasi yang menuntut (Ari et al., 2013). Di sisi lain, *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) adalah bentuk perilaku sukarela yang melebihi tugas-tugas pekerjaan yang resmi dan berkontribusi pada kesuksesan organisasi secara keseluruhan (Kusumajati, 2014). Di lingkungan rumah sakit yang kompleks, peningkatan *Psychological Capital* dan OCB dapat memiliki dampak positif pada pelayanan pasien serta iklim kerja.

Meskipun ada bukti awal tentang potensi MBCT dalam meningkatkan kesejahteraan dan kontribusi positif dalam lingkungan kerja, penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh MBCT terhadap *Psychological Capital* dan OCB pada tenaga kesehatan yang mengalami *burnout* di Rumah Sakit Umum Fatmawati masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan ini dengan mengeksplorasi dampak *Mindfulness Behavior Cognitive Therapy* dalam meningkatkan *Psychological Capital* dan *Organizational Citizenship Behavior* pada tenaga kesehatan yang mengalami burnout di Rumah Sakit Umum Fatmawati. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi MBCT dalam mendukung kesejahteraan dan kontribusi positif para tenaga kesehatan serta berkontribusi pada perancangan intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi burnout dan meningkatkan lingkungan kerja di rumah sakit.

METODE

Variabel yang terlibat dalam penelitian ini mencakup *mindfulness*, *psychological capital*, dan perilaku kewarganegaraan organisasi (OCB). Dalam rangka mengukur variabel OCB, metode yang digunakan adalah Skala OCB yang mengadopsi komponen-komponen dari penelitian Organ (2006), lalu penyesuaian dilakukan mengikuti penelitian Tawil (2022). Selanjutnya, variabel mindfulness diukur melalui penerapan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang telah diubah agar sesuai dengan hasil penelitian Mutiara & Suyasa (2021). Kuesioner ini terdiri dari 40 pertanyaan. Selain itu, variabel Psychological Capital diukur dengan memanfaatkan Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, serta memiliki reliabilitas sebesar 0,72 (Shaleh, 2015).

Dalam konteks riset ini, strategi akuisisi data yang digunakan adalah pendekatan metode skala Likert. Pendekatan skala Likert diimplementasikan untuk mengevaluasi sudut pandang, opini, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Partisipan diminta untuk memilih salah satu opsi dari empat alternatif jawaban, di mana masing-masing opsi memiliki nilai yang berbeda, sejalan dengan pernyataan yang diajukan.

Skala OCB Tawil (2022) sebelumnya telah diujicobakan pada 299 individu dengan nilai konfirmatori melebihi 0,5 dan nilai cut-off statistik yang memenuhi kriteria lebih dari 0,7. Peneliti kemudian melakukan penyempurnaan pada item skala ini untuk mengakomodasi responden pramuniaga. Skala yang sudah dimodifikasi kemudian diujicobakan pada 40 pramuniaga di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 29 - 30 November 2022. Dari hasil uji coba terhadap 29 item skala, terdapat 2 item dengan daya beda rendah yang harus dieliminasi, sehingga skala akhir terdiri dari 26 item. Dari hasil uji coba ini, reliabilitas skala mencapai 0,934, menandakan keandalan skala tersebut.

Skala mindfulness yang digunakan telah melalui proses uji coba di mana 25 dari 40 item dianggap valid dan 15 item dinyatakan tidak valid. Validitas skala mindfulness bervariasi antara 0,260 hingga 0,616, dan reliabilitas uji mencapai 0,817.

Skala psychological capital yang diterapkan, yang dikembangkan oleh Luthans et al. (2007) dan disesuaikan oleh Shaleh (2015), melalui uji coba dengan melibatkan 13 item psychological capital. Dari uji coba ini, teridentifikasi bahwa 12 item valid dan 11 item tidak valid. Validitas skala ini memiliki rentang antara 0,362 hingga 0,841.

Proses pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu 21 Juli – 16 Agustus 2023 pada subjek penelitian yang telah ditetapkan, yaitu tenaga kesehatan dengan usia minimal 18 tahun yang bekerja di RS Primaya. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 40 orang tenaga kesehatan. Pengumpulan data dilakukan melalui platform Google Formulir yang disebarluaskan secara online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan nilai rata-rata dan deviasi standar, peneliti mengklasifikasikan Skala *Organizational Citizenship Behavior Questionnaire* (OCB-Q), *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan PCQ-24 ke dalam tiga kategori. Kategori yang diterapkan pada masing-masing skala adalah Tinggi, Sedang, dan Rendah. Rangkuman klasifikasi ini dapat ditemukan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Kategorisasi *Organizational Citizenship Behavior*

Kategori	Pedoman	Skor	N
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 112$	5
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$92 < X < 112$	21
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 92$	14
		Total	40

Hasil klasifikasi menunjukkan bahwa dari total 40 subjek, sebanyak 5 subjek masuk ke dalam kategori tinggi, 21 subjek masuk ke dalam kategori sedang, dan 14 subjek masuk ke dalam kategori rendah dalam hal *organizational citizenship behavior*. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang dalam hal *organizational citizenship behavior*.

Tabel 2. Kategorisasi *Mindfulness*

Kategori	Pedoman	Skor	N
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 83$	7
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$72 < X < 83$	30
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 72$	3
		Total	40

Dari hasil pengelompokan, tampak bahwa 7 subjek berada dalam kategori tinggi, 30 subjek berada dalam kategori sedang, dan 3 subjek berada dalam kategori rendah dalam hal

mindfulness. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagian besar subjek dalam penelitian ini tergolong dalam kategori sedang dalam aspek *mindfulness*.

Tabel 3. Kategorisasi *Psychological Capital*

Kategori	Pedoman	Skor	N
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 53$	10
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$45 < X < 53$	21
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 45$	19
		Total	140

Hasil klasifikasi menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki *psychological capital* dengan kategori tinggi, yang terdiri dari 10 subjek. Selanjutnya, kategori sedang terdiri dari 21 subjek orang dan kategori rendah terdiri dari 19 subjek. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki *psychological capital* yang termasuk dalam kategori sedang.

Uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil statistik dari uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0,0670 dengan nilai p sebesar 0,557. Dengan nilai signifikansi dari uji normalitas melebihi 0,05, dapat diartikan bahwa distribusi data dari skala *mindfulness*, *psychological capital*, dan *organizational citizenship behavior* memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, data dianggap memenuhi uji normalitas dan dapat digunakan untuk uji selanjutnya.

Uji heterokedastisitas Goldfeld-Quandt menghasilkan nilai statistik 0,944 dan $p=0,593$. Dengan nilai p yang lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data residual memiliki homoskedastisitas. Oleh karena itu, data dianggap memenuhi uji heterokedastisitas dan memungkinkan analisis selanjutnya.

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa skala *mindfulness* dan *organizational citizenship behavior* memiliki nilai VIF sebesar 1,11, yang lebih kecil dari 10,00. Ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas antara kedua skala tersebut. Begitu pula, skala *psychological capital* dan *organizational citizenship behavior* juga memiliki nilai VIF sebesar 1,11, yang menunjukkan ketiadaan masalah multikolinearitas antara keduanya.

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa variabel *Mindfulness* dan *Psychological Capital* memiliki F sebesar 58,297 dengan $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel secara simultan memprediksi variabel *organizational citizenship behavior* secara signifikan. Hasil uji T menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki t sebesar 9,702 dengan nilai signifikansi $< 0,05$, menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki korelasi yang signifikan dengan *organizational citizenship behavior*. serta, hasil uji variabel *psychological capital* terhadap *organizational citizenship behavior* menunjukkan t sebesar 1,386 dengan nilai $p < 0,05$, mengindikasikan bahwa *psychological capital* memiliki korelasi yang signifikan dengan *organizational citizenship behavior*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif berbasis *mindfulness* memiliki dampak positif terhadap peningkatan *psychological capital* pada tenaga kesehatan yang mengalami *burnout*. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Murniati, 2020) yang juga mengaitkan praktik *mindfulness* dengan peningkatan kesejahteraan mental dan aspek-aspek psikologis yang positif. Dalam konteks ini, terapi *mindfulness* dapat membantu tenaga kesehatan mengembangkan *self-efficacy*, harapan diri, optimisme, dan *resilience* yang lebih baik dalam mengatasi *burnout* (G.D. & Widyasari, 2020).

Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa terapi perilaku kognitif berbasis *mindfulness* memiliki dampak positif terhadap peningkatan perilaku kewarganegaraan organisasi pada tenaga kesehatan yang mengalami *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa melalui pengembangan *psychological capital* melalui *mindfulness*, tenaga kesehatan cenderung lebih aktif dan proaktif dalam melibatkan diri dalam perilaku yang melebihi tugas-

tugas utama mereka di lingkungan kerja. Mereka cenderung lebih kooperatif, membantu rekan kerja, dan berkontribusi secara lebih positif terhadap rumah sakit (Sanjiwani & Dewi, 2022).

SIMPULAN

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi manajemen rumah sakit dan institusi kesehatan lainnya. Terapi perilaku kognitif berbasis mindfulness dapat diintegrasikan dalam program pengelolaan stres dan kelelahan emosional bagi tenaga kesehatan, dengan tujuan untuk meningkatkan psychological capital mereka. Lebih lanjut, kebijakan dan program pengembangan perilaku kewarganegaraan organisasi juga dapat diterapkan untuk memastikan adanya dukungan dan motivasi yang mendorong tenaga kesehatan untuk berkontribusi lebih dalam lingkungan kerja.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara terapi perilaku kognitif berbasis mindfulness dengan peningkatan psychological capital dan perilaku kewarganegaraan organisasi, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah ukuran sampel yang mungkin tidak representatif secara umum. Selain itu, variabel-variabel luar yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini juga dapat memengaruhi hasilnya.

Dalam kesimpulannya, penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana terapi perilaku kognitif berbasis mindfulness dapat membantu mengatasi burnout dan meningkatkan psychological capital serta perilaku kewarganegaraan organisasi pada tenaga kesehatan. Dengan hasil ini, diharapkan rumah sakit dan institusi kesehatan dapat mengadopsi pendekatan ini dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kontribusi positif para tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, D., Nugroho, S., Mujiasih, E., & Prihatsanti, U. (2013). 14 Nugroho, 2013. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 192–202. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8838>
- Arif, C. S., Utomo, M. S., Studi, P., Program, H., & Untag, M. (2022). *Hak tenaga kesehatan menolak pelayanan kesehatan yang tidak sesuai standard igd rumah sakit di semarang*. 1(2).
- G.D., P. W. Y., & Widyasari, P. (2020). Peran efikasi diri dalam memediasi interaksi mindfulness dan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 118–139. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3373>
- Kusumajati, D. A. (2014). Organizational Citizenship Behavior (OCB) Karyawan pada Perusahaan. *Humaniora*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i1.2981>
- Murniati. (2020). 4199-Article Text-13376-2-10-20230101. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>
- Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *Jp3Sdm*, 8(1), 12–27. ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/590
- Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho, A., Halwati, U., & Saifuddin Zuhri Purwokerto, U. K. (2022). Konseling dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT): Treatment bagi Pasien Kanker. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 01(1), 26–45.
- Sanjiwani, A. A. S., & Dewi, N. L. P. T. (2022). Peran Mindfulness-Based Cognitive Therapy dalam Menurunkan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker: Literature Review. *Psycho Idea*, 20(1), 85. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.11048>
- Sharma, M. P., Mao, A., & Sudhir, P. M. (2012). Mindfulness-based cognitive behavior therapy in patients with anxiety disorders: A case series. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 263–269. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.106026>
- Shaleh, A. R. (2015). Analisis Faktor Konfirmatorik Skala Modal Psikologis. *Seminar Nasional "Embracing in a New Way of Life: Promoting Positivepsychology for Better a Mental Health," January*. <https://www.researchgate.net/publication/335926404>