

Belas Kasih Sebagai Faktor Protektif Kelelahan Pandemi dan *Burnout Syndrome* pada Tenaga Kesehatan

Almira Rahma Safira¹, Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: *1almirarahma2018@mail.ugm.ac.id, 2kwartarini_psy@mail.ugm.ac.id

Abstract. The currently occurring COVID-19 pandemic makes a lot of people experience exhaustion. This pandemic is not only causing a crisis on the public's health conditions, but also changes in people's lifestyle. Because of its easily transmitted characteristic, people are encouraged to restrict their social life. This is surely difficult for professional health workers who work in front of the line to help recover people's health. Health workers often directly face the patients and families who are infected with COVID-19. This responsibility puts them in a group that is more vulnerable to experience exhaustion compared to the other groups because they will force themselves to lessen the burden for other people. Therefore, this research tries to uncover the role of compassion as a protective factor from pandemic fatigue and burnout syndrome experienced by health workers. This research was conducted on 99 health workers in East Java who were willing to answer an online form. As for the instruments, this research uses Compassion Scale (CS), Pandemic Fatigue Scale (PFS), and Maslach Burnout Inventory (MBI). By using multiple linier regression, researcher found that compassion becomes the predictor variable that causes pandemic fatigue experienced by health workers. Whilst compassion does not correlate with burnout syndrome. Another finding is that the working experience of health workers also affect the level of pandemic fatigue healthcare workers. Hopefully, further research can consider aspects of workload, working status, coping mechanism, and compassion fatigue, as well as adding intervention based upon compassion with the experiment method.

Keywords: *pandemic fatigue, burnout syndrome, compassion, healthcare workers*

Abstrak. Situasi pandemi COVID-19 yang tak kunjung usai membuat masyarakat merasakan kelelahan. Tidak hanya menjadi penyebab krisis kesehatan masyarakat, wabah ini juga mengubah tatanan kehidupan manusia. Karena sifatnya yang mudah menular, masyarakat dihimbau untuk membatasi kehidupan sosialnya. Hal ini tentu semakin tidak mudah bagi tenaga kesehatan profesional yang bekerja di garda paling depan untuk memulihkan kesehatan masyarakat. Para tenaga kesehatan akan sering berhadapan dengan pasien dan juga keluarga terpapar COVID-19. Tanggung jawab ini menjadikan mereka sebagai kelompok yang lebih rentan mengalami kelelahan dibandingkan kelompok lainnya karena mereka akan terus berusaha meringankan beban orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengungkap peran belas kasih pada sesama sebagai faktor protektif dari kelelahan pandemi dan *burnout syndrome* yang dialami oleh tenaga kesehatan. Penelitian dilakukan pada 99 tenaga kesehatan di Jawa Timur yang bersedia mengisi kuesioner yang dibagikan secara daring. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Compassion Scale (CS), Pandemic Fatigue Scale (PFS) dan Maslach Burnout Inventory (MBI). Dengan analisis regresi linier berganda, peneliti menemukan belas kasih dapat menjadi prediktor kelelahan pandemi tenaga kesehatan. Sementara, belas kasih ditemukan tidak berpengaruh terhadap *burnout syndrome*. Temuan lain dari penelitian ini adalah pengalaman bekerja tenaga kesehatan mempengaruhi tingkat kelelahan pandemi tenaga kesehatan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan aspek beban kerja, status bekerja, strategi koping, dan keletihan berbelas kasih, serta menambahkan intervensi berdasarkan belas kasih dengan metode eksperimen.

Kata kunci: *kelelahan pandemi, kelelahan kerja, belas kasih, tenaga kesehatan*