

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *subjective well-being* dan kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19. Variabel dependen pada penelitian ini adalah Kecenderungan *Burnout*. Variabel independen pada penelitian ini meliputi *Subjective well-being* dan Kepribadian *Hardiness*. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1. Hasil Uji Hipotesis Pertama

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>1 Regression</i>	2375,433	2	1187,716	191,787	0,000 ^b
<i>Residual</i>	2167,513	350	6,193		
<i>Total</i>	4542,946	352			

a. *Predictors: (Constant), Subjective well-being, Kepribadian Hardiness*

b. *Dependent Variable: Kecenderungan Burnout*

Sumber: Data Diolah, 2021

Dari Tabel diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 dengan nilai $F=191,787$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *Subjective well-being* dan Kepribadian *Hardiness* terhadap Kecenderungan *Burnout*. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis pertama yang berbunyi terdapat hubungan yang positif antara empati dan kematangan emosi dengan perilaku altruisme pada relawan Covid-19 diterima.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *subjective well-being* dengan kecenderungan *burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi covid-19.

Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan menganggap variabel lainnya konstan. Penetapan untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak pada penelitian ini yaitu dengan melihat nilai signifikansi dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka Hipotesis ditolak yang artinya variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.
- b. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka Hipotesis diterima yang artinya variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen.

Adapun hasil uji statistik t yang didapatkan pada penelitian ini disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 4.2. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Variabel	T_{hitung}	Sig.	Correlations Zero Order (P)	P^2	Besar Pengaruh Parsial (%)
<i>Subjective well-being</i> (X_1)	-11,419	0,000	-0,624	0,389	38,9

Berdasarkan hasil uji statistik t yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

Pengujian hipotesis kedua (H_2) dapat dilihat pada tabel bahwa nilai signifikansi variable *subjective well-being* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan koefisien $t = -11,419$ maka dapat dinyatakan bahwa variabel *subjective well-being* mempunyai pengaruh terhadap *burnout*. Nilai t_{hitung} negatif menunjukkan bahwa variabel *subjective well-being* mempunyai hubungan yang berlawanan arah dengan *burnout*. Jadi dapat disimpulkan bahwa **H_2 diterima** yaitu *Subjective well-being* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecenderungan *Burnout*. Besarnya pengaruh secara parsial *Subjective well-being* terhadap Kecenderungan *Burnout* adalah 38,9%.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi covid-19.

Tabel 4.3. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Variabel	T_{hitung}	Sig.	Correlations Zero Order (P)	P^2	Besar Pengaruh Parsial (%)
Kepribadian <i>Hardiness</i> (X_2)	-9,884	0,000	-0,587	0,345	34,5

Berdasarkan hasil uji statistik t yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

Pengujian hipotesis ketiga (H_3) dapat dilihat pada tabel bahwa nilai signifikansi kepribadian *hardiness* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan koefisien $t = -9,884$, maka dapat dinyatakan bahwa variabel kepribadian *hardiness* mempunyai pengaruh terhadap *burnout*. Nilai t_{hitung} negatif menunjukkan bahwa variabel kepribadian *hardiness* mempunyai hubungan yang berlawanan arah dengan *burnout*. Jadi dapat disimpulkan bahwa **H_3 diterima** yaitu Kepribadian *Hardiness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecenderungan *Burnout*. Besarnya pengaruh secara parsial Kepribadian *Hardiness* terhadap Kecenderungan *Burnout* adalah 34,5%.

4. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel terikat. Nilai koefisien determinasi yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas tetapi apabila nilai koefisien determinasi tinggi berarti variabel independen mampu sepenuhnya menjelaskan variasi dan variabel dependen. Koefisien determinasi pada penelitian ini, menggunakan nilai dari *R Square* karena mempunyai dua variabel bebas, sedangkan nilai *Adjusted R Square* digunakan untuk penelitian dengan lebih dari dua variabel bebas. Hasil analisis koefisien determinasi disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 4.4. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,723 ^a	0,523	0,520	2,489

Sumber: Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada Tabel, dapat dilihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0,523 yang menunjukkan bahwa besar pengaruh *Subjective well-being* dan Kepribadian *Hardiness* secara bersama-sama atau simultan hanya 52,3% terhadap Kecenderungan *Burnout*. Sisanya sebesar 47,7% Kecenderungan *Burnout* dipengaruhi oleh faktor lain diluar yang diteliti dalam penelitian ini.

B. PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh penulis yang berjudul Hubungan Subjective Well-Being dan Kepribadian Hardiness Dengan Kecenderungan *Burnout* Pada Tenaga Kesehatan Selama Pandemi Covid-19 menggunakan subyek penelitian pada tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19. Subyek tenaga kesehatan tersebut terdiri dari berbagai profesi tenaga kesehatan dan asisten tenaga kesehatan yang terdiri dari profesi dokter, perawat, bidan, apoteker, asisten apoteker, analis medis, radiografer. Jumlah subyek yang digunakan berjumlah 353 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *subjective well-being* dan kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout*. Pengujian hipotesis pertama yakni melihat hubungan antara *subjective well-being* dan kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima dimana nilai $F=191.787$ dan nilai signifikansi $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara *subjective well-being* dan kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *Burnout*. Semakin tinggi *subjective well-being* dan kepribadian *hardiness* maka semakin rendah kecenderungan *Burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19. *Subjective well-being* yang dimiliki memberikan efek positif pada *burnout* selama menghadapi masa sulit, sehingga dapat mengurangi dampak negative dari *burnout*. Penurunan *Burnout* selain dikarenakan *subjective well-being* juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal lain seperti kepribadian *hardiness*.

Pandemi Covid-19 telah menjadi situasi menakutkan sejak awal tahun 2020 bagi isu kesehatan global. Selain serangan secara langsung berupa masalah kesehatan fisik, baik oleh pasien maupun risiko tertular pada tenaga kesehatan, masalah Covid-19 juga berdampak pada tekanan kerja tenaga kesehatan. Pekerjaan tenaga kesehatan selama pandemic Covid-19 lebih berat dibandingkan sebelum adanya pandemi. Tenaga kesehatan harus merelakan waktunya untuk bekerja lebih lama di rumah sakit dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) yang membuat tenaga kesehatan tidak nyaman. Hal ini tenaga kesehatan lakukan untuk merawat pasien yang terkena Covid-19. Apabila tenaga kesehatan yang terus menerus bekerja dengan situasi yang penuh tekanan bisa saja terjadi *burnout* atau kelelahan para tenaga kesehatan pada saat bekerja. Tekanan ini menimbulkan stres kerja dan meningkatkan kecenderungan *Burnout*. *Burnout* sendiri berdampak buruk terhadap pelayanan rumah sakit. Penurunan pelayanan rumah sakit di tengah pandemi Covid-19 tentu merupakan sesuatu yang tidak diharapkan karena dapat menghambat upaya dalam menekan kasus Covid-19. Kecenderungan *Burnout* pada tenaga kesehatan pada pandemi Covid-19 harus menjadi perhatian khusus dewasa ini.

Hal ini senada dengan penelitian relevan sebelumnya. Menurut Kreitner (2005) kepribadian *hardiness* yang dimiliki individu dapat membuat dirinya tetap tangguh dan mempunyai daya tahan yang baik dalam melakukan pekerjaannya sehingga dapat mengatasi masalah kelelahan bekerja oleh *Burnout*. Wang dkk., (2020) menyebutkan tiga dimensi *Burnout* dan *Subjective well-being* berkorelasi negatif, sehingga *Burnout* dapat dipengaruhi oleh *Subjective well-being* yang dimiliki oleh individu. Vazi, dkk. (2011) menunjukkan bahwa *Burnout* yang dialami berakibat pada kesehatan mental yang buruk, sehingga dapat menurunkan psychological well-being dan *subjective well-being* pada individu yang mengalami *burnout*. Selain itu, DePew dkk (1999) menemukan bahwa sifat *hardiness* menjelaskan 35% dari varian *burnout* pada perawat. Kepribadian *hardiness* memiliki peran dalam mengurangi *burnout* (dalam Garrosa dkk, 2008). Senada dengan itu, Saksvik-Lehouil-Liera dkk (Carlotto dkk., 2014) menyebutkan bahwa karakteristik individu terbukti mempengaruhi pengalaman perawat dalam konteks stress kerja. Secara khusus, sifat tahan banting yang ada dalam kepribadian *hardiness* menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan ketiga dimensi kelelahan dibandingkan dengan faktor kepribadian lain yang diteliti (Carlotto dkk., 2014).

Hipotesis kedua penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *subjective well-being* dengan kecenderungan *burnout*. Pengujian hipotesis terhadap hubungan antara *subjective well-being* dengan kecenderungan *burnout* menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Subjective well-being* maka semakin rendah kecenderungan *burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19 atau dengan kata lain dapat dinyatakan sebagai hubungan negatif. *Subjective well-being* yang dimiliki memberikan efek positif pada *burnout* selama menghadapi masa sulit, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari *burnout*. Pandemi Covid-19 membawa dampak perubahan pada seluruh bidang kehidupan manusia yang mengakibatkan peningkatan beban yang sangat berat terhadap sistem pelayanan kesehatan. Risiko yang paling nyata adalah aspek keselamatan serta kesehatan fisik dan mental tenaga medis, yang sangat rentan terpapar Covid-19. Meskipun dimasa pandemi seperti saat ini tenaga medis memiliki tuntutan dan resiko yang besar dalam pekerjaannya, ternyata dengan adanya *subjective well-being* yang tinggi membuat para tenaga medis dapat terhindar dari *burnout* selama menjalankan tugasnya. *Subjective well-being* mencakup tingginya pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya pengalaman emosi negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Larsen, 2005). Sejalan dengan penelitian sebelumnya apabila tenaga medis mampu menghayati dan menerima pengalaman emosi menyenangkan yang tinggi, pengalaman emosi negatif yang rendah, dan adanya kepuasan hidup yang tinggi, maka akan membuat mereka

untuk kemungkinan mengalami *burnout* semakin rendah (Pertiwi & Pratiwi, 2021). *Subjective well-being* menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap bagian-bagian kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan.

Hal ini senada dengan penelitian relevan sebelumnya. Wang *dkk.*, (2020) menyebutkan tiga dimensi *Burnout* dan *Subjective well-being* berkorelasi negatif, sehingga *Burnout* dapat dipengaruhi oleh *Subjective well-being* yang dimiliki oleh individu. Vazi et. al (2011) menunjukkan bahwa *Burnout* yang dialami berakibat pada kesehatan mental yang buruk, sehingga dapat menurunkan *psychological well-being* dan *Subjective well-being* pada individu yang mengalami *Burnout*.

Selama pandemi Covid-19 tenaga kesehatan menjadi garda terdepan dalam menanggulangi dan memberikan pelayanan. Kelelahan secara fisik serta kelelahan secara psikologis dapat dialami oleh tenaga kesehatan. Kelelahan ini dapat terjadi dikarenakan faktor eksternal meliputi tuntutan pekerjaan, lingkungan kerja, dukungan sosial. Faktor internal yang mempengaruhi *burnout* meliputi harga diri, usia, jenis kelamin dan karakteristik kepribadian dan karakteristik kesehatan mental. Pada saat situasi pandemi Covid-19 kelelahan yang dialami oleh tenaga medis yang berasal dari faktor eksternal meliputi jam kerja yang berlebih, penggunaan Alat Pelindung Diri (APD), ataupun tekanan dari lingkungan pekerjaan maupun tekanan yang datang dari lingkungan sosial lainnya. Kondisi kelelahan fisik ataupun mental yang beragam dan berkepanjangan dapat menimbulkan *burnout*. Menurut Greenberg dan Baron (2003), gejala *burnout* yang dialami oleh individu yang bekerja dapat disebabkan oleh stres kerja yang secara berkepanjangan. Stres tersebut terjadi dikarenakan penilaian dan pemikiran sehingga berdampak negatif bagi individu tersebut.

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif merupakan salah satu faktor internal individu yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout*. Definisi subjektif dilihat dari kualitas hidup bersifat demokratis karena memberikan hak kepada setiap individu untuk memutuskan apakah hidupnya berharga. Pendekatan untuk mendefinisikan kehidupan yang baik inilah yang kemudian disebut "kesejahteraan subjektif" (SWB) dan dalam istilah sehari-hari kadang-kadang disebut "kebahagiaan." SWB mengacu pada evaluasi bersifat efektif ataupun kognitif mengenai kehidupan. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi akan merasakan banyak emosi yang menyenangkan dan sedikit mengalami emosi tidak menyenangkan pada saat terlibat dalam aktivitas yang menarik. Individu dengan kepuasan hidup yang baik akan mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit.

Hipotesis ketiga penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *Burnout*. Pengujian hipotesis terhadap hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout*. Semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin rendah kecenderungan *Burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19. Penurunan *burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian *hardiness*. Kepribadian *hardiness* memiliki peran dalam mengurangi *burnout*. Kepribadian yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi perbedaan tingkat stress atau tingkat emosi jika dihadapkan pada suatu tekanan, maka beberapa individu mampu mengatasi tekanan namun ada pula individu yang tidak mampu bertahan sehingga terjadi *burnout*. Kepribadian *hardiness* merupakan ketangguhan yang dimiliki oleh individu sehingga individu tidak mudah menyerah dan memiliki daya tahan dalam menghadapi suatu tekanan. Komitmen, kontrol dan tantangan merupakan tiga aspek yang penting dalam kepribadian *hardiness*.

Hal ini senada dengan penelitian relevan sebelumnya. Menurut Kreitner (2005) kepribadian *hardiness* yang dimiliki individu dapat membuat dirinya tetap tangguh dan mempunyai daya tahan yang baik dalam melakukan pekerjaannya sehingga dapat mengatasi masalah kelelahan bekerja oleh *Burnout*. Selain itu, DePew dkk (1999) menemukan bahwa sifat *hardiness* menjelaskan 35% dari varian *Burnout* pada perawat. Kepribadian *hardiness* memiliki peran dalam mengurangi *Burnout* (dalam Garrosa dkk, 2008). Senada dengan itu, Saksvik-Lehouil-Liera dkk (Carlotto dkk., 2014) menyebutkan bahwa karakteristik individu terbukti mempengaruhi pengalaman perawat dalam konteks stress kerja. Secara khusus, sifat tahan banting yang ada dalam kepribadian *hardiness* menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan ketiga dimensi kelelahan dibandingkan dengan faktor kepribadian lain yang diteliti (Carlotto dkk., 2014).

Kepribadian *hardiness* yang diteliti dalam penelitian ini memiliki tiga dimensi yaitu komitmen, kontrol dan tantangan. Komitmen yang dimiliki merupakan suatu upaya atau keinginan untuk dapat bertahan dan menjadi lebih baik dalam setiap usaha atau pekerjaan yang dilakukannya. Adanya kontrol pada individu untuk mengendalikan berbagai situasi dalam aspek kehidupan dan beranggapan setiap tekanan dan keadaan yang kurang menyenangkan merupakan suatu tantangan dapat mencegah terjadinya *burnout*. Tenaga kesehatan yang memiliki kepribadian *hardiness* akan mampu bertahan dalam situasi pandemi Covid-19 dikarenakan memiliki ketangguhan dan ketahanan dalam memberikan pelayanan pada pasien terjangkit Covid-19. Kepribadian *hardiness* rendah akan menilai stresor secara

pesimistis. Individu memandang peristiwa kehidupan yang penuh tekanan sebagai gangguan yang tidak dapat diubah. Reaksi yang ditimbulkan akan mengikuti peristiwa negatif yang dialami dan merasa bahwa individu memiliki sedikit kendali atas apa yang terjadi. Individu dengan hardiness yang rendah mencoba melarikan diri dari penyebab stress. Sebaliknya kepribadian hardiness yang tinggi membuat individu mampu menilai stress secara optimis. Individu akan menilai peristiwa stress sebagai tantangan untuk diatasi. Reaksi yang dimunculkan individu berasal dari komitmen tujuan, perasaan kendali atas peristiwa, dan pandangan stress sebagai tantangan. Kepribadian hardiness tinggi akan mengambil tindakan tegas untuk mengubah pemicu stress, bukan menghindar darinya (Champoux, 2016).

Dampak internal dari adanya *burnout* pada tenaga kesehatan adalah kurang fokus, putus asa, dan mudah tersinggung. Hal tersebut dapat mengganggu pekerjaan sebagai tenaga kesehatan yang memerlukan tingkat fokus yang tinggi, rasa percaya diri yang baik dan tentunya kesabaran. Apabila tenaga kesehatan bekerja dalam kondisi *burnout* dapat memperbesar resiko kesalahan dalam bekerja. Dampak *burnout* bahkan bisa menyebar atau berdampak secara eksternal dalam pekerjaan, kehidupan sosial dan rumah tangga. Dalam bekerja tenaga kesehatan yang dalam kondisi *burnout* akan lebih susah untuk berkoordinasi dengan baik dengan rekan tenaga kesehatan yang lain atau pasien, hal ini kemungkinan dapat menyebabkan kesalahan pemahaman ataupun paling fatal dapat berujung pada salah penanganan terhadap pasien. Dalam kehidupan sosial efek dari *burnout* ini juga akan berdampak pada aktifitas tenaga kesehatan di luar pekerjaannya, seperti halnya waktu untuk menjalankan hobby atau aktifitas lain menjadi terganggu. Efek eksternal dari *burnout* ini juga akan berdampak pada rumah tangga dimana dapat menyebabkan pekerjaan atau aktifitas dirumah menjadi terbengkalai, karena biasanya tenaga kesehatan yang mengalami *burnout* ini cenderung akan langsung istirahat setelah sampai di rumah.

Untuk mengatasi masalah *burnout*, akan lebih efektif apabila *burnout* ini dicegah dari diri sendiri, seperti lebih sering berinteraksi dengan orang lain, merubah cara pandang terhadap pekerjaan dan rutin berolahraga. Kontak sosial adalah salah satu terapi alami untuk mengatasi stress dengan mencoba memulai dengan bercerita ke orang-orang terdekat, seperti pasangan, keluarga, atau teman yang kita percayai. Di tengah-tengah kesibukan, coba temukan nilai baru dari pekerjaan, misalnya dampak pekerjaan kita bagi orang lain, atau bagian dari pekerjaan yang dinikmati, meskipun itu hanya “sekadar” mengobrol dengan teman kerja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan analisis data dengan teknik statistik analisis regresi linear berganda diperoleh harga koefisien $F=191.787$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga *Subjective well-being* dan Kepribadian *Hardiness* secara bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *Burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemic Covid-19. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti terbukti. Semakin tinggi *subjective well-being* dan kepribadian *hardiness* maka akan semakin rendah *burnout* yang terjadi pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil uji korelasi dalam penelitian, diketahui bahwa terdapat korelasi negatif antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 ($t = -11,419$) pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan begitu, hipotesa yang menyebutkan bahwa Terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* yang dialami oleh tenaga kesehatan selama pandemic Covi-19 diterima. Begitu pula dengan hubungan kepribadian *hardiness* dan kecenderungan *burnout* memiliki hubungan yang negatif pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19 ($t = -9,944$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$)). Dengan begitu, hipotesa yang menyebutkan bahwa Terdapat hubungan negatif antara *subjectif well-being* dengan kecenderungan *burnout* yang dialami oleh tenaga kesehatan selama pandemic Covi-19 diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *subjectif well-being* dan kepribadian *hardiness* memiliki hubungan negatif terhadap kecenderungan *burnout* yang terjadi pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19.

B. SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yang berkaitan dengan kelanjutan penelitian ini, adalah sebagai berikut.

1. Bagi tenaga kesehatan
 - a. Untuk tenaga kesehatan disarankan tetap mengutamakan protokol kesehatan baik saat bekerja ataupun setelah bekerja untuk mengurangi timbulnya dampak baik bagi diri sendiri ataupun dampak pada orang disekitar.
 - b. Hasil penelitian ini digunakan sebagai pengetahuan bagi tenaga kesehatan dalam memahami *burnout* yang dapat dialami pada saat bekerja.

- c. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mempertahankan *subjective well-being* dengan cara meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif para tenaga kesehatan. Apabila individu atau tenaga kesehatan telah merasakan kesejahteraan baik atau *subjective well-being* yang baik saat bekerja ataupun saat di rumah, sehingga dapat mengatasi dan mengurangi kejadian-kejadian yang dapat menimbulkan *burnout*.
 - d. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kepribadian *hardiness* yang dimiliki untuk meminimalisir terjadinya *burnout* pada saat bekerja memberikan pelayanan selama masa pandemi Covid-19 dengan cara meningkatkan kontrol dan komitmen pada saat bekerja. Serta mampu memandang situasi yang menekan sebagai sebuah tantangan. Dengan kepribadian *hardiness* atau kepribadian tangguh yang dimiliki dapat mencegah kejadian-kejadian yang menyebabkan *burnout* pada saat bekerja.
2. Bagi mahasiswa atau peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian pustaka dalam melakukan penelitian-penelitian terkait, dan dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel-variabel lain yang mampu mempengaruhi Kecenderungan *Burnout*.
 3. Bagi universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan serta sumber ajar pada mata kuliah tertentu, serta dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam memperkaya kajian Pustaka penelitian lain yang sejenis.