



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 10262-10268

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Manajemen Waktu Dengan *Burnout* Pada Perawat Di *Intensive Care Unit (ICU)* RSIJ Cempaka Putih

Viona Salbiah¹, Ita², Lilis Kamilah³

^{1,2,3}Departemen Keperawatan, STIKes RSPAD Gatot Soebroto

¹vionasasb@gmail.com, ²itacahvanto81@gmail.com, ³kamilahlilis@yahoo.co.id

Abstrak

Fenomena *burnout* di unit perawatan intensif merupakan implikasi dari kompleksitas kondisi pasien serta pola kerja yang menuntut ketahanan fisik dan mental yang tinggi. Dampak negatifnya tidak hanya menysar kesehatan mental perawat, tetapi juga kualitas asuhan keperawatan. Oleh karena itu, manajemen waktu yang efisien menjadi intervensi penting yang berperan dalam mereduksi tekanan kerja sekaligus menjaga stabilitas antara kehidupan personal dan profesional staf keperawatan di lingkungan ICU. Tujuan: menganalisis korelasi antara manajemen waktu dengan *burnout* pada perawat di ruang *Intensive Care Unit (ICU)* RSIJ Cempaka Putih. Metode: Studi kuantitatif ini mengaplikasikan desain analitik observasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 41 perawat dilibatkan sebagai responden dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data primer dihimpun melalui kuesioner manajemen waktu dan instrumen *burnout*, yang selanjutnya diuji secara bivariat menggunakan statistik *Chi-Square* pada signifikansi 0,05. Hasil: Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan korelasi signifikan antara manajemen waktu dengan *burnout* dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Studi ini menegaskan bahwa kemampuan pengelolaan waktu yang baik berhubungan dengan penurunan tingkat *burnout* pada perawat di unit perawatan intensif. Temuan ini memberikan landasan bagi manajemen rumah sakit untuk mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu ke dalam program pengembangan staf guna memitigasi stres kerja, meningkatkan kesejahteraan perawat, serta menjamin konsistensi mutu pelayanan keperawatan kritikal.

Kata kunci: *Burnout*, *Intensive Care Unit (ICU)*, Manajemen Waktu, Perawat.

1. Latar Belakang

Secara psikologis, *burnout* dipahami sebagai sebuah keadaan di mana individu mengalami kelelahan emosi yang hebat, disertai devaluasi terhadap pekerjaan melalui sikap sinis, serta adanya penurunan efisiensi dalam menuntaskan kewajiban profesionalnya secara maksimal (Pujiarti & Idealistiana, 2023). Fenomena *burnout* merupakan kondisi yang kerap dialami oleh tenaga keperawatan, terutama di ruang *Intensive Care Unit (ICU)*. Unit perawatan intensif diperuntukkan bagi pasien dengan kondisi kritis dan berisiko tinggi terhadap kematian, yang memerlukan pemantauan intensif, penggunaan teknologi medis *modern*, serta tindakan keperawatan berkelanjutan (Amaliah & Richana, 2018). Perawat ICU juga menghadapi sistem kerja shift dan beban emosional yang kompleks, yaitu menghadapi kematian pasien, tekanan komunikasi dengan keluarga, serta konflik antarprofesi. Berbagai kombinasi ini yang tidak dikelola memicu *burnout* (Fitriya et al., 2024).

Secara global, prevalensi *burnout* pada perawat dilaporkan cukup tinggi yaitu mencapai 11,23% (Woo et al., 2020). Laporan dari WHO mengungkapkan bahwa sekitar 30% tenaga perawat di wilayah Eropa mengalami *burnout*. Kondisi serupa juga ditemukan di Inggris 42%, di Yunani sebesar 44% perawat melaporkan tingkat kelelahan dan ketidakpuasan kerja yang tinggi hingga muncul keinginan untuk berhenti dari profesinya (Subiyono, 2022). Di Indonesia, prevalensi *burnout* pada perawat sebesar 33,5% dan distribusi tertinggi berada di Pulau (Lamuri et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Rohman et al. (2023) pada perawat di ruang ICU dan IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar perawat ICU dan IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta mengalami *burnout* pada kategori ringan 63,4% hingga sedang 29,3%. Penelitian lain oleh Irawan et al. (2022) di ruang ICU RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten menunjukkan 86% perawat mengalami *burnout* sedang. Penelitian serupa oleh Fitriya et al. (2024) pada perawat ICU dan NICU di RSUD Sumedang, menunjukkan mayoritas perawat mengalami *burnout* ringan 84,2% dan *burnout* berat 3,5%. Variasi data di atas menunjukkan bahwa meskipun tingkat *burnout* berbeda di tiap instansi, fenomena ini tetap menjadi ancaman serius bagi stabilitas tenaga kesehatan di ruang intensif.

Implikasi *burnout* terhadap sistem kesehatan terlihat pada berkurangnya efektivitas kerja staf medis, yang berujung pada penurunan standar asuhan serta tingginya potensi insiden medis yang membahayakan pasien (Hidayat et al., 2024). Dalam segi psikologis, perawat yang mengalami *burnout* merasa kepuasan kerja menurun, gangguan emosional, serta perubahan sikap terhadap pasien yaitu berkurangnya empati dan keramahan (Pujiarti & Idealistiana, 2023; Cesilia & Kosasih, 2024). Manajemen waktu yang buruk juga berperan signifikan terhadap pelayanan keperawatan yang diberikan di antaranya meningkatkan risiko beban kerja lebih banyak akibat membawa beban kerja yang belum terselesaikan dari shift sebelumnya (A.T & Pratiwi, 2022). Temuan ini memperkuat argumen dari Yusuf dan Sofia (2021) yang menegaskan bahwa kegagalan dalam manajemen waktu berakibat pada kekacauan ritme kerja serta kelelahan menahun. Kondisi tersebut memicu gangguan kesehatan seperti masalah tidur dan gejala depresi, yang pada akhirnya meningkatkan intensitas keinginan untuk berhenti bekerja sebagai manifestasi dari *burnout*.

Upaya pengurangan dampak *burnout* dapat dioptimalkan melalui penerapan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu adalah bentuk regulasi diri dalam mendayagunakan waktu secara produktif, yang diwujudkan melalui perencanaan sistematis, pembuatan jadwal, pengendalian diri, serta penentuan skala prioritas (Macan, et al. (1990) dalam Wahyuni (2021). Dalam konteks keperawatan, manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan teknis, tetapi juga sebagai strategi psikologis untuk mengurangi beban kerja yang tinggi. Hal ini dapat dijelaskan melalui Job Demand–Control Theory oleh Karasek (1979) bahwa stres kerja dan *burnout* cenderung terjadi saat beban tugas yang berat tidak disertai dengan kendali diri yang cukup dalam mengelola pekerjaan tersebut. Manajemen waktu berperan sebagai bentuk kontrol kerja personal yang memungkinkan perawat mengatur prioritas dan alokasi energi kerja, sehingga dapat menekan dampak negatif dari tuntutan kerja yang berlebihan. Sesuai dengan Nayak (2018), yang menyoroti pentingnya efisiensi waktu bagi staf perawat di ruang intensif dalam meminimalisir risiko kesalahan klinis. Pengelolaan waktu yang baik terbukti mampu mengoptimalkan performa kerja serta menciptakan harmoni antara kewajiban di rumah sakit dengan urusan pribadi.

Setiawan et al. (2022) dalam penelitiannya mengenai kaitan manajemen waktu dan stres mahasiswa pekerja menyimpulkan bahwa kematangan dalam mengatur jadwal berbanding lurus dengan ringannya gejala *burnout*. Pola ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan akademik. Penelitian lain oleh A.T & Pratiwi (2022) menegaskan bahwa manajemen waktu yaitu waktu istirahat dengan beban kerja memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kelelahan perawat ruang IGD. Temuan Jamaludin et al. (2025) memperlihatkan bahwa manajemen waktu yang baik berkaitan secara signifikan dan positif dengan kinerja perawat ruang rawat inap. Dengan kata lain, semakin efektif perawat dalam mengelola waktu, semakin tinggi pula tingkat produktivitas dan kualitas kerjanya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada mahasiswa dan perawat IGD maupun rawat inap, kajian mengenai hubungan manajemen waktu dan *burnout* pada perawat ruang ICU masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya keterbatasan kajian empiris terkait manajemen waktu dengan *burnout* di ICU. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam mengisi kekosongan tersebut, sekaligus memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai peran manajemen waktu dalam menekan risiko *burnout* pada perawat ICU. Hasil penelitian diharapkan dapat mendukung peningkatan kesejahteraan perawat serta mutu pelayanan keperawatan kritis.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada unit perawatan intensif (ICU) RSI Jakarta Cempaka Putih menunjukkan bahwa perawat bekerja dalam sistem 3 shift dengan rasio perawat dan pasien sebesar 1:2, dan tingkat *Bed Occupancy Rate* (BOR) harian 70%. Kondisi tersebut mencerminkan beban kerja yang relatif tinggi. Hasil wawancara dengan kepala ruangan menunjukkan bahwa perawat ICU sering mengalami stres kerja dan kelelahan, terutama ketika menghadapi pasien dengan kondisi klinis yang tidak stabil, sehingga perawat merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas keperawatan secara optimal.

Tujuan inti dari studi ini adalah untuk menganalisis manajemen waktu dengan *burnout* pada perawat yang bertugas di ruang perawatan intensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kesejahteraan perawat serta mutu pelayanan keperawatan kritis.

2. Metode Penelitian

Studi ini mengadopsi rancangan kuantitatif yang bersifat analitik observasional. Adapun metode *cross-sectional* digunakan untuk mengukur variabel independen (manajemen waktu) dan dependen (*burnout*) secara simultan pada satu waktu.

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih pada bulan Oktober sampai November 2025. Populasi penelitian adalah perawat ruang ICU Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih sebanyak 41 orang dengan teknik total sampling, yaitu seluruh perawat menjadi sampel. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yakni perawat yang bekerja di ruang ICU dan bersedia berpartisipasi. Sedangkan kriteria eksklusi ditetapkan untuk perawat yang tidak bertugas di ICU atau sedang menjalani libur panjang serta izin sakit.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan tiga jenis perangkat instrumen yang meliputi kuesioner karakteristik demografi responden, kuesioner manajemen waktu, serta kuesioner burnout. Kuesioner manajemen waktu disusun oleh peneliti berdasarkan teori Macan dan Atkinson yaitu berisi 20 item pernyataan dengan pembagian 6 indikator, yaitu penetapan tujuan & prioritas, menyusun jadwal, pendelegasian tugas, bersikap asertif, bersikap tegas & fokus, dan penundaan waktu. Masing – masing pernyataan diberi penilaian berdasarkan skala Likert dengan skor 1-4 dengan rentang nilai minimal 20 hingga maksimal 80. Interpretasi hasil skor manajemen waktu perawat yaitu 20-39 dalam rentang kategori rendah, 40-59 dalam kategori cukup, dan 60-80 dalam baik. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kuesioner ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas di luar sampel penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,765, sehingga instrumen dianggap layak digunakan dalam penelitian utama.

Kuesioner *burnout* mengadopsi dari Maslach Burnout Inventory–Human Service Survey (MBI-HSS) oleh Maslach dan Jackson (1981) yang telah banyak digunakan dalam penelitian tenaga kesehatan di Indonesia. Berisi 20 item pernyataan dengan pembagian 3 indikator yaitu, kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi diri. Masing – masing pernyataan diberi penilaian berdasarkan skala Likert dengan skor 1-4 dengan rentang nilai minimal 20 hingga maksimal 80. Interpretasi hasil skor burnout perawat yaitu 20-39 dalam kategori burnout ringan, 40-59 burnout sedang, dan 60-80 dalam kategori burnout berat. Kuesioner ini telah teruji baku dalam banyak penelitian, peneliti tetap melakukan pengujian ulang di luar sampel utama. Hasil menunjukkan seluruh item instrumen dinyatakan valid dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,764, sehingga instrumen dianggap layak digunakan dalam penelitian ini.

Pada tahap analisis univariat, data digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian. Proses verifikasi hipotesis dilakukan melalui uji statistik Chi-Square sebagai metode analisis bivariat. Seluruh prosedur komputasi data dalam penelitian ini didukung oleh aplikasi SPSS versi 25 dalam menganalisis hubungan manajemen waktu dan burnout. Hasil uji dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kedua variabel.

Seluruh proses penelitian dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian, yaitu menekankan prinsip kemandirian, kebermanfaatan, tidak merugikan, kerahasiaan, anonimitas, dan keadilan. Sebelum data dikumpulkan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai rincian tujuan serta prosedur penelitian, kemudian memperoleh informed consent dari setiap responden.

3. Hasil dan Diskusi

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian perawat ruang ICU dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Perawat di Ruang ICU RSIJ Cempaka Putih Bulan November 2025 (n = 41)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	29	70,7
Laki-laki	12	29,3
Usia		
22-32 Tahun	20	48,8
33-43 Tahun	13	31,7
≥ 44 Tahun	8	19,5
Pendidikan		
D3	4	9,8
S1 Ners	36	87,8

S2 Magister	1	2,4
Masa Kerja		
1-5 Tahun	14	34,1
6-10 Tahun	5	12,2
≥ 11 Tahun	22	53,7
Status Pernikahan		
Menikah	31	75,6
Lajang	10	24,4

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 diketahui bahwa dari 41 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan 70,7%. Kelompok usia paling banyak berada dalam rentang 22–32 tahun 48,8%. Tingkat pendidikan sebagian besar S1 Ners 87,8%. Masa kerja perawat rata-rata ≥ 11 tahun 53,7%. Status pernikahan mayoritas responden sudah menikah sebanyak 75,6%.

Manajemen Waktu

Hasil analisis manajemen waktu perawat ICU dapat disajikan pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu Perawat di Ruang ICU RSIJ Cempaka Putih Bulan November 2025 (n = 41)

Manajemen Waktu	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	5	12,2
Cukup	11	26,8
Baik	25	61,0
Total	41	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2 distribusi frekuensi manajemen waktu perawat di ruang ICU RSIJ Cempaka Putih memiliki manajemen waktu dalam kategori baik, cukup, hingga rendah. Sebagian besar dalam kategori baik 61,0%, dalam kategori cukup 26,8%, sisanya dalam rentang rendah 12,2 %.

Burnout

Hasil analisis *burnout* perawat ICU dapat disajikan pada table 3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Burnout* Perawat di Ruang ICU RSIJ Cempaka Putih Bulan November 2025 (n = 41)

<i>Burnout</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	29	70,7
Sedang	7	17,1
Berat	5	12,2
Total	41	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 3 distrisbusi frekuensi *burnout* perawat di ruang ICU RSIJ Cempaka Putih menunjukkan rentang ringan, sedang, hingga berat. Sebagian besar perawat mengalami *burnout* dalam kategori ringan 70,7%, dalam rentang *burnout* sedang sebanyak 17,1% dan sisanya mengalami *burnout* dalam kategori berat hanya 12,2%.

Hubungan Manajemen Waktu Dengan Burnout

Hasil analisis tabulasi silang antara hubungan manajemen waktu dengan *burnout* pada perawat ICU dapat disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Hubungan Manajemen Waktu dengan *Burnout* di Ruang ICU RSIJ Cempaka Putih Bulan November 2025 (n = 41)

No.	Manajemen Waktu	Burnout				Total	
		Ringan	F%	Sedang	F%	F	%
1.	Rendah	0		0		5 (100)	
2.	Cukup	4	(36,4)	7	(63,6)	0	
3.	Baik	25	(100)	0		0	
Total		29	(70,7)	7	(17,1)	5	(12,2)
						41	100

Sumber:
2025

Data Primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis tabulasi silang responden dengan manajemen waktu rendah seluruhnya mengalami *burnout* berat 100%. Pada responden dengan manajemen waktu cukup, sebagian besar mengalami *burnout* sedang 63,6% dan sisanya mengalami *burnout* ringan 36,4%, serta tidak ditemukan *burnout* berat. Sementara itu, seluruh responden dengan manajemen waktu baik mengalami *burnout* ringan 100% dan tidak ditemukan *burnout* sedang maupun berat.

Hasil pengujian statistik Chi-Square, didapatkan angka signifikansi p-value < 0,001. Karena hasil tersebut berada di bawah ambang batas 0,05, maka hipotesis nol (H₀) tidak terbukti dan hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima. Temuan ini mempertegas adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan *burnout* pada perawat di ruang ICU RSIJ Cempaka Putih.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perawat ICU RSIJ Cempaka Putih berjenis kelamin perempuan 70,7%. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fitriya et al. (2024), Jamaludin et al. (2025), dan Irawan et al. (2022) yang menyatakan bahwa tenaga keperawatan di unit intensif umumnya didominasi perempuan. Dominasi ini dapat dikaitkan dengan karakteristik pekerjaan keperawatan yang menuntut ketelitian, empati, dan kesabaran, sebagaimana dijelaskan dalam teori perilaku organisasi (Robbins & Judge, 2008).

Perawat ICU RSIJ Cempaka Putih sebagian besar berada pada kelompok usia 22–32 tahun 48,8%, yang termasuk usia produktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jamaludin et al. (2025) dan Zahra (2025). Pada usia produktif, perawat memiliki kapasitas fisik dan daya adaptasi yang baik terhadap tuntutan kerja ICU, sehingga lebih mampu menoleransi kelelahan kerja dibandingkan usia yang lebih tua (A.T & Pratiwi, 2022).

Mayoritas perawat ICU memiliki tingkat pendidikan S1 Ners 87,8%, yang menunjukkan bahwa kualifikasi tenaga keperawatan telah memenuhi standar profesional unit intensif. Hasil ini sejalan dengan Jamaludin et al. (2025) dan Zahra (2025). Pendidikan yang lebih tinggi berkaitan dengan penguasaan kompetensi klinis, kemampuan berpikir kritis, serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, yang sangat dibutuhkan dalam pelayanan ICU.

Sebagian besar perawat memiliki masa kerja ≥ 11 tahun 53,7%. Temuan ini sejalan dengan Rohman et al. (2023) yang menunjukkan tingginya pengalaman kerja serta adaptasi perawat terhadap tekanan lingkungan ICU. Masa kerja yang panjang memungkinkan perawat memiliki mekanisme koping yang lebih matang, sehingga lebih mampu mengendalikan kelelahan kerja A.T & Pratiwi (2022).

Mayoritas perawat berstatus menikah 75,6%, sejalan dengan penelitian Jamaludin et al. (2025) dan Irawan et al. (2022). Meskipun memiliki tanggung jawab keluarga, dukungan sosial dari pasangan dan keluarga dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap stres kerja, sehingga tidak secara langsung meningkatkan tingkat *burnout*.

Manajemen Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat ICU RSIJ Cempaka Putih memiliki manajemen waktu dalam kategori baik 61%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jamaludin et al. (2025) di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember yang melaporkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik 73,8%. Kesamaan temuan ini mengindikasikan bahwa perawat yang bekerja di unit dengan tuntutan kerja tinggi cenderung mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan kerja.

Manajemen waktu yang baik memungkinkan perawat untuk menetapkan prioritas asuhan, mengorganisasi tugas secara sistematis, serta meminimalkan keterlambatan penyelesaian pekerjaan, sehingga kinerja tetap terjaga meskipun bekerja dalam sistem shift dan lingkungan kerja berintensitas tinggi (Jamaludin et al., 2025). Dalam

konteks ICU, kemampuan tersebut menjadi krusial karena perawat dituntut untuk merespons perubahan kondisi pasien secara cepat dan akurat.

Selain berdampak pada efektivitas kerja, manajemen waktu juga berkaitan erat dengan aspek istirahat dan pemulihan energi. Penelitian A.T & Pratiwi (2022) di IGD Rumah Sakit Hermina Makassar menunjukkan bahwa perawat dengan manajemen waktu yang baik, khususnya dalam pengaturan waktu istirahat, cenderung memiliki tingkat kelelahan kerja yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan sebagai mekanisme protektif dalam mengendalikan kelelahan fisik dan emosional.

Secara teoritis, Jamil et al. (2025) menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan strategi penting dalam menurunkan beban kerja perawat dan mencegah terjadinya burnout. Pengaturan tugas berdasarkan tingkat prioritas dan kondisi klinis pasien tidak hanya meningkatkan efisiensi kerja, tetapi juga berkontribusi pada keselamatan pasien dan kualitas pelayanan keperawatan. Dengan demikian, tingginya proporsi perawat dengan manajemen waktu yang baik dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai indikator positif terhadap kesiapan perawat ICU dalam menghadapi tuntutan kerja yang kompleks dan berkelanjutan.

Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perawat ICU RSIJ Cempaka Putih mengalami *burnout* pada kategori ringan 70,7%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pujiarti & Idealistiana (2023) di RSUD Tugu Koja Jakarta yang melaporkan bahwa sebagian besar perawat mengalami *burnout* ringan 56,7%. Kesamaan hasil juga ditemukan dalam penelitian Rohman et al. (2023) pada perawat IGD dan ICU RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, di mana kategori *burnout* ringan merupakan tingkat yang paling dominan 63,4%. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa burnout ringan merupakan kondisi yang umum dialami perawat di unit dengan intensitas kerja tinggi.

Fenomena *burnout* secara konseptual merupakan respons psikologis terhadap tuntutan kerja yang melampaui ambang batas kemampuan individu. Jika tidak tertangani, akan memperburuk kualitas pelayanan klinis sekaligus memberikan dampak merugikan bagi kesejahteraan psikologis perawat (Jamil et al., 2025). Namun, dominasi burnout pada tingkat ringan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa tekanan kerja di ICU RSIJ Cempaka Putih masih berada dalam batas adaptif bagi sebagian besar perawat.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui faktor protektif yang dimiliki perawat, khususnya dalam hal pengelolaan waktu dan pengendalian diri. Fikriansyah et al. (2025) menegaskan bahwa manajemen waktu yang efektif berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis perawat dengan cara mengatur prioritas kerja, memastikan waktu istirahat yang cukup, serta mengurangi akumulasi kelelahan. Dengan demikian, dominasi burnout ringan pada penelitian ini dapat dipahami sebagai cerminan dari kemampuan perawat ICU RSIJ Cempaka Putih dalam menyeimbangkan tuntutan kerja dan pemulihan energi secara relatif efektif.

Hubungan Manajemen Waktu Dengan Burnout

Hasil pengujian statistik Chi-Square, didapatkan angka signifikansi p-value < 0,001. Karena hasil tersebut berada di bawah ambang batas 0,05, maka hipotesis nol (H₀) tidak terbukti dan hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima. Temuan ini mempertegas adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan *burnout* pada perawat di ruang ICU RSIJ Cempaka Putih.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Setiawan et al. (2022) yang melaporkan adanya korelasi bermakna antara kemampuan manajemen waktu dan tingkat *burnout* pada mahasiswa yang bekerja, dengan nilai p = 0,01 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu secara efektif berperan penting dalam menekan tingkat kelelahan psikologis. Dalam konteks lingkungan ICU yang memiliki ritme kerja cepat, tuntutan klinis tinggi, serta kebutuhan pengambilan keputusan yang berkelanjutan, keterbatasan dalam manajemen waktu dapat memperbesar tekanan kerja dan mempercepat terjadinya *burnout*.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan A.T & Pratiwi (2022) yang melakukan penelitian di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD). Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kelelahan kerja perawat, dengan nilai p = 0,001 (< 0,05). Perawat yang tidak mampu mengelola waktu secara optimal cenderung kesulitan mengalokasikan waktu istirahat yang memadai di sela jam dinas, sehingga mengalami kelelahan fisik dan mental yang lebih cepat.

Hubungan antara manajemen waktu dan *burnout* pada perawat ICU dapat dijelaskan melalui Teori Konservasi Sumber Daya (*Conservation of Resources Theory*) yang dikemukakan oleh Stevan E. Hobfoll. Inti dari teori ini adalah adanya kecenderungan individu untuk secara aktif menjaga, memproteksi, serta memperkuat berbagai sumber daya personal yang mereka kuasai. Dalam konteks ini, sumber daya tersebut mencakup aspek waktu dan

energi yang krusial bagi keberlangsungan profesionalisme perawat. Ketika perawat gagal memproteksi sumber daya ini, maka *burnout* akan meningkat secara signifikan (Ali et al., 2021).

Dalam kerangka teori tersebut, manajemen waktu berperan sebagai strategi konservasi sumber daya. Perawat yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dapat menggunakan energi secara lebih efisien, mengendalikan tuntutan pekerjaan, serta menciptakan kesempatan untuk pemulihan fisik dan psikologis. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola waktu dapat memicu *resource loss spiral*, yaitu kondisi kehilangan sumber daya yang terjadi secara berkelanjutan, yang pada akhirnya menimbulkan stres kronis dan berujung pada *burnout* (Ali et al., 2021).

4. Kesimpulan

Kesimpulan utama dari penelitian ini yaitu ditemukan adanya korelasi signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan *burnout* pada perawat di ruang ICU RSIJ Cempaka Putih dengan nilai $p = 0,001$. Sebagian besar responden menunjukkan manajemen waktu yang tergolong baik serta mengalami tingkat *burnout* dalam kategori ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan perawat dalam mengatur waktu kerja, menetapkan prioritas, dan mengelola energi kerja, semakin rendah pula tingkat kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan prestasi diri yang dialami. Kemampuan manajemen waktu dapat dipandang sebagai mekanisme perlindungan psikologis dan profesional terhadap tekanan kerja tinggi di lingkungan unit perawatan intensif. Pada penelitian berikutnya, disarankan untuk menerapkan desain longitudinal atau metode campuran (*mixed-method*) agar dinamika keterkaitan antara manajemen waktu dan tingkat *burnout* dapat dipahami secara lebih mendalam serta menyeluruh. Selain itu, perlu dipertimbangkan pengujian variabel mediasi dan moderasi seperti dukungan sosial, beban kerja objektif, tingkat stres kerja, serta kualitas kepemimpinan kepala ruangan. Temuan ini diharapkan memberikan landasan bagi manajemen rumah sakit untuk mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu ke dalam program pengembangan staf guna memitigasi stres kerja, meningkatkan kesejahteraan perawat, serta menjamin konsistensi mutu pelayanan keperawatan unit intensif.

Referensi

1. Ali, M., Zulkifli, A., & Nurqamar, I. F. (2021). *Manajemen burnout: Konsep dan implementasi*. Unhas Press.
2. Amaliah, L., & Richana, R. (2018). Effect Of Consultation Activity To An Anxiety Rate In Patient Family Which Interested In ICU Room Waled Hospital Cirebon Regency. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 5(2), 12–14.
3. A.T, T. D., & Pratiwi, A. P. (2022). Hubungan Beban Kerja Dan Manajemen Waktu Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat IGD Rumah Sakit Hermina Makassar. In *JUKEKE* (Vol. 1, Number 3). 0.56127/jukeke.v1i3.305
4. Fikriansyah, D., Sembiring, E. C., Sugiarto, & Juartika, W. (2025). Motivasi Dan Efikasi Diri: Peran Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kinerja Perawat. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 7, Nomor 2. <https://doi.org/10.31539/joting.v7i2.15020>
5. Fitriya, N. I., Haryeti, P., & Astuti, A. P. K. (2024). Hubungan Burnout Perawat dengan Sikap Perawat Tentang End Life Care di Ruang Intensif Care RSUD Sumedang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(7), 2728–2742. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.15251>
6. Hidayat, A. W., Prakoso, Anom Dwi, Marini, I., Setianingsih, L. E., & Hutagaol, E. K. (2024). Efektivitas Pelatihan Time Management Dan Pengaturan Shift Pada Pengurangan Beban Kerja Dan Stres Kerja Tenaga Kesehatan. *Indonesia*, (4). <https://doi.org/https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri>
7. Irawan, D. S., Hastuti, R. Y., & Budiman, N. A. (2022). *Hubungan Stress Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Diruang Intensif Care RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*.
8. Jamaludin, S. D., Asmuji, & Haryanti, D. Y. (2025). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
9. Jamil, F., Azhari, H. I., Anggraeni, S., Anjani, S. R., & Ridwan, H. (2025). Literature Review: Pengaruh Manajemen Waktu dan Sumber Daya Manusia terhadap Beban Kerja Perawat dan Implikasinya terhadap Keselamatan Pasien. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 2047–2054. <https://doi.org/10.54082/jupin.1447>
10. Lamuri, A., Shatri, H., Umar, J., Sudaryo, M. K., Malik, K., Sitepu, M. S., Saraswati, Muzellina, V. N., Nursyirwan, S. A., Idrus, M. F., Renaldi, K., & Abdullah, M. (2023). *Burnout Dimension Profiles Among Healthcare Workers In Indonesia*. (9(3)).
11. Pujiarti, P., & Idealistiana, L. (2023). Pengaruh Lama Kerja Dan Beban Kerja Perawat Terhadap Burnout. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i4.1654>
12. Rohman, N. F., Imallah, R. N., & Kurniasih, Y. (2023). Hubungan self-efficacy dengan burnout pada perawat di ruang IGD dan ICU. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1).
13. Setiawan, I. K. E., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dan Academic Burnout Mahasiswa Universitas X Yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni Vol. 6, No. 3, 6(3)*, 806–816. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.20304>
14. Subiyono, K. (2022). Hubungan Burnout Dengan Kepuasan Kerja Perawat Diruang Rawat Inap RSUD WH. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1), 215–222. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i1.223>
15. Wahyuni, N. T. i M. I. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *Journal Of Islamic Education*, 8(1), 1–11.
16. Woo, T., Ho, R., Tang, A., & Tam, W. (2020). Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 9–20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.015>
17. Zahra, R. D. (2025). *Hubungan Quality Of Nursing Work Life Dengan Burnout Syndrome Di Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Islam Cempaka Putih Jakarta*.

