



---

## **TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENGATASI *BURNOUT* PADA PERAWAT: *LITERATURE REVIEW***

**Lutfiana Putri Febriyanti<sup>1</sup>, Prita Adisty Handayani<sup>1\*</sup>, Siti Juwariyah<sup>2</sup>, Swanny Trihajanti Widyaatmadja<sup>1</sup>**

Program Studi S-1 Keperawatan, Universitas Telogorejo Semarang Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Telogorejo Semarang Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia

\*[pritaadisty@universitastelogorejo.ac.id](mailto:pritaadisty@universitastelogorejo.ac.id)

### **ABSTRAK**

Burnout adalah kondisi seseorang mengalami gejala fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh tingkat stres yang tinggi secara terus-menerus. Hal ini dapat terjadi pada perawat karena perawat harus selalu memberikan pelayanan yang komprehensif pada pasien dan keluarga. Terdapat beberapa intervensi untuk mengatasi masalah burnout pada perawat, salah satunya melalui terapi meditasi yaitu *Mindfulness*. Terapi *mindfulness* merupakan intervensi yang meningkatkan kesadaran atas keadaan yang terjadi saat ini dengan cara memusatkan pikiran dan perhatian kepada keyakinan tanpa reaksi penolakan. Tujuan literature ini adalah untuk mengetahui manfaat terapi *mindfulness* dalam mengatasi burnout pada perawat. Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan menggunakan teknik PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang terbit tahun 2019-2024 dengan tipe studi eksperimen, dan tersedia artikel full text. Penelusuran dilakukan menggunakan database Science Direct, Pubmed, dan Google Scholar yang kemudian didapatkan 10 artikel sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Hasil literature review didapatkan bahwa terapi *mindfulness* memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi tingkat burnout pada perawat. Dari sepuluh artikel yang direview, intervensi *mindfulness* based stress reduction (MBSR) merupakan intervensi yang paling efektif dalam menurunkan burnout pada perawat. MBSR dapat mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berkontribusi pada gejala burnout pada perawat. Serta dapat menurunkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan meningkatkan kepuasan kerja perawat.

Kata kunci: burnout; *mindfulness*; perawat

## ***MINDFULNESS THERAPY IN COPING BURNOUT IN NURSES: LITERATURE REVIEW***

### **ABSTRACT**

*Burnout is a condition in which a person experiences physical, mental, and emotional symptoms caused by prolonged high levels of stress. This can occur in nurses because they must always provide comprehensive care to patients and their families. There are several interventions to address burnout in nurses, one of which is through meditation therapy, namely Mindfulness. Mindfulness therapy is an intervention that enhances awareness of the present moment by focusing the mind and attention on beliefs without rejection. The purpose of this literature review is to determine the benefits of mindfulness therapy in addressing burnout among nurses. This study employs a literature review design using the PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) technique. The inclusion criteria for this study were articles published between 2019 and 2024, experimental study types, and full-text articles available. The search was conducted using the Science Direct, PubMed, and Google Scholar databases, resulting in 10 articles meeting the established criteria. The literature review findings indicate that mindfulness therapy has significant benefits in reducing burnout levels among nurses. Among the ten articles reviewed, mindfulness-based stress reduction (MBSR) intervention was the most effective in reducing burnout among nurses. MBSR can reduce stress hormone levels, such as cortisol, which contribute to burnout*

*symptoms in nurses. It can also reduce emotional exhaustion, depersonalization, and improve job satisfaction among nurses.*

*Keywords: burnout; mindfulness; nurses*

## PENDAHULUAN

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang bekerja 24 jam dalam sehari yang terbagi dalam beberapa shift kerja, harus selalu memberikan perawatan terbaik bagi pasien mereka (Ismail et al., 2023). Perawat mempunyai tugas sesuai fungsinya dalam memberikan asuhan keperawatan yaitu mengkaji kebutuhan pasien, melaksanakan rencana perawatan, mengevaluasi hasil asuhan keperawatan, dan mendokumentasikan proses keperawatan (Basalamah et al., 2021). Namun, beberapa perawat tidak mampu menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik, dan mereka seringkali mengalami kelelahan mental dan emosional sebagai akibat dari tugas yang harus selalu siap memberikan perawatan yang terbaik bagi pasien mereka (Made Nopita Wati et al., 2020).

Dalam menjalankan tugasnya tersebut perawat dapat berisiko mengalami masalah kesehatan dan keselamatan kerja (K3). Salah satunya adalah dari faktor psikososial seperti hubungan antara rekan kerja yang kurang baik, jam kerja terlalu lama, beban kerja berlebih, shift kerja, dan stress kerja (Diningrum, 2024). Beberapa hazard kerja yang ditemui oleh perawat dalam bekerja adalah dari faktor biologi, faktor kimia, faktor ergonomi, faktor fisik, dan faktor psikososial (Maliga & Lestari, 2022). Faktor potensi bahaya psikososial ini dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Gangguan tersebut dapat menimbulkan rasa kurang nyaman dan dampak yang berbahaya untuk kesehatan yaitu salah satunya burnout (Ardiningrum et al., 2024).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 memasukan burnout sebagai occupational phenomenon atau fenomena pekerjaan ke dalam 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) dan tidak diklasifikasikan sebagai kondisi medis atau penyakit namun burnout dianggap sebagai hal yang serius bagi masalah kesehatan di seluruh dunia (World Health Organization, 2019). World Health Organization (WHO) juga melaporkan kejadian burnout pada petugas kesehatan yang terjadi selama pandemi COVID-19 berkisar antara 41 hingga 52 persen (World Health Organization, 2022). Dalam sebuah penelitian di China menunjukkan menunjukkan bahwa 37,2% perawat stres kerja lebih dari sedang, hampir 37,5% perawat mengalami tingkat kelelahan kerja sedang hingga tinggi, dan nilai kemampuan aktif perawat dalam mengatasi masalah ini rendah (Guo et al., 2024).

Burnout syndrome adalah kondisi dimana seseorang mengalami gejala fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh tingkat stres yang tinggi secara terus-menerus dan emosi yang intens (Djoar & Martha, 2023). Burnout juga merupakan sekumpulan gejala akibat kelelahan baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Astutik & Bawono, 2024). Burnout memiliki tiga dimensi, pertama kelelahan emosional pada dimensi ini akan muncul perasaan frustrasi, putus asa, tertekan dan terbelenggu oleh pekerjaan. Dimensi kedua depersonalisasi, pada dimensi ini akan muncul sikap negatif, kasar, menjaga jarak dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Dan ketiga dimensi reduced personal accomplishment, pada dimensi ini akan di tandai dengan adanya sikap tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan dan bahkan kehidupan (Mariyanti & Citrawati, 2011).

Perawat yang mengalami burnout cenderung bersikap sinis terhadap orang lain dan pasien, merasa lelah sepanjang waktu, merasa tidak mampu melakukan tugasnya dengan baik, dan mulai enggan bekerja. Akan ada keinginan untuk beralih ke pekerjaan lain ketika keadaan semakin memburuk (Rosnania, 2021). Selain itu, dampak yang terjadi pada perawat yang mengalami burnout yaitu termasuk kelemahan fisik, sakit punggung dan kepala, kecemasan, sulit tidur, mudah marah, depresi, dan penurunan konsentrasi serta memori. Ini dapat mengganggu tindakan perawatan pasien

yang tepat waktu dan aman (Rahayu et al., 2022). Tidak hanya terhadap perawat, burnout juga dapat berdampak terhadap instansi terkait, dapat dilihat dari menurunnya hasil kerja, meningkatnya complain pasien, dan adanya KTD (Kejadian Tidak Diharapkan) (Astuti et al., 2022).

Peran perawat komunitas dalam mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah dengan mencari intervensi farmakologis dan non farmakologis. Intervensi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan seperti obat anti cemas atau obat anti depresi (Sandra Dara Purnomo, 2021). Sedangkan untuk non farmakologis salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah burnout pada perawat adalah dengan terapi mindfulness (Fadzil et al., 2021).

Terapi mindfulness merupakan salah satu intervensi yang holistik, karena meningkatkan kesadaran atas keadaan yang terjadi saat ini dengan cara memusatkan pikiran dan perhatian kepada keyakinan tanpa pemberian reaksi penolakan yang dapat menurunkan gejala psikis dan fisik (Sriati et al., 2022). Terapi mindfulness diberikan pada seseorang untuk mencapai keadaan yang rileks dengan cara mengurangi kegiatan saraf otak. Melalui tahapan tertentu dan batas eksklusif (gelombang  $\alpha$ ) seseorang akan merasakan rileks atau lepas. Saat seseorang melakukan mindfulness melalui tiga tahapan yaitu self talk visual imagery, serta deep breathing dengan percaya diri bahwa dirinya dapat sehat dan ceria, maka tubuh akan merespon serta mempengaruhi gelombang otak  $\alpha$ , sebagai akibatnya terciptalah endorfin serta serotonin, yang bahan kimianya akan berdampak di saraf parasimpatis. Saraf parasimpatis ini bertugas untuk mengembalikan keseimbangan organ tubuh supaya dapat berfungsi sebagaimana mestinya (Ezdha et al., 2024). Berdasarkan uraian di atas, studi literature ini akan menggali lebih dalam mengenai terapi mindfulness dalam mengatasi burnout pada perawat.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah literature review atau tinjauan pustaka. Literature review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai hasil-hasil penelitian terdahulu dari sumber seperti jurnal, text book, dan pustaka yang relevan. Teknik yang digunakan dalam mengkritisi data adalah dengan menggunakan teknik PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome).

Tabel 1.  
Sintesis Data

| No | Nama Peneliti                                     | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                             | Metode Penelitian         | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PICO                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. | 2023         | Indonesia         | <i>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)</i> Untuk Penurunan <i>Burnout</i> Pada Perawat | <i>Quasi-Experimental</i> | Intervensi <i>Mindfulness based stress reduction (MBSR)</i> melibatkan kesadaran intensif, terdapat tiga tipe teknik MBSR yaitu <i>body scan, sitting meditation, dan mindful hatha yoga</i> .<br><br>Hasil evaluasi dan saran berdasarkan peneliti sebelumnya yaitu intervensi berbasis mindfulness (MBSR) yang dilakukan dengan menekankan kepada psikoedukasi memiliki hasil bahwa terdapat penurunan burnout level. | P: Perawat di rumah sakit<br>I: <i>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)</i><br>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i> |
|    |                                                   |              |                   |                                                                                              |                           | Program intervensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |

| No | Nama Peneliti                                               | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                | Metode Penelitian          | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PICO                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                             |              |                   |                                                                                                 |                            | <p>dijalankan sebagai program empat minggu selama seminggu sekali yang dijalankan sekitar satu jam secara onsite dan satu jam melalui media audio-visual seminggunya dengan intervensi formal dan informal.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi berbasis mindfulness melalui metode <i>mindfulness based.stress.reduction</i> (MBSR) terhadap penurunan <i>burnout</i> pada perawat <i>burnout</i> di Rumah Sakit “X” Kota Bandung.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| 2  | Ezdha, A. U. A., Ovari, I., Anggreini, S. N., & Octavia, N. | 2024         | Indonesia         | Efektivitas Teknik Terapi <i>Mindfulness Meditation</i> Terhadap Tingkat <i>Nursing Burnout</i> | <i>Quasi-eksperimental</i> | <p><i>Mindfulness Meditation</i> merupakan meditasi mindfulness yang memiliki tiga komponen penting yaitu: pencerahan, suatu teknik yang meliputi praktik <i>mindfulness</i> formal (body scan, meditasi duduk, minfulness formal) dan praktik minfulness informal menggunakan tujuan menciptakan perhatian buat menyebarkan kesadaran akan kehidupan ketika ini dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>Terapi <i>Mindfulness Meditation</i> sangat ampuh dalam mengurangi nursing burnout dengan melatih anggota untuk mempunyai perhatian penuh dan menyampaikan perhatian penuh di diri mereka sendiri dan rutinitas sehari-hari mereka, serta mereka juga dapat mengatur suasana dan memiliki kendali atas latihan yang dilakukan.</p> <p>Penerapan Teknik Terapi <i>Mindfulness Meditation</i> menggabungkan unsur terapi kognitif dengan</p> | <p>P: Perawat di rumah sakit<br/>I: <i>Mindfulness Meditation</i><br/>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br/>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i></p> |

| No | Nama Peneliti                                                                                          | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                                                             | Metode Penelitian                  | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PICO                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                        |              |                   |                                                                                                                                              |                                    | <p>teknik perhatian mirip meditasi, peregangan, dan latihan pernapasan buat membantu mengatasi pola pikir negatif.</p> <p>Hasil menunjukkan bahwa, dari kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan teknik terapi mindfulness meditation, terjadi penurunan tingkat nursing <i>burnout</i>. Kelelahan emosional terjadi pada 14 orang (70%) menjadi 0 orang (0%), kelelahan depersonalisasi terjadi pada 8 orang (40%) menjadi 0 orang (0%), dan kelelahan fisik terjadi pada 0 orang (0%).</p>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| 3  | Kadhim, A. J., Mohammadi, N., Hezbiyan, Z., Abbasinia, M., Norouzadeh, R., Taghadosi, M., & Aghaie, B. | 2024         | Iran              | <i>The Effects of A Mindfulness Training Intervention on Fatigue and Job Satisfaction Among Emergency Nurses: A Quasi-Experimental Study</i> | <i>Quasi-Experimental</i>          | <p>Perawat di kelompok intervensi menerima pelatihan <i>mindfulness</i> penuh dalam delapan sesi mingguan selama 90 menit yang diadakan selama delapan minggu berturut-turut.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan dua kelompok tersebut tidak berbeda secara signifikan dalam skor rata-rata kelelahan pretest mereka. Namun, semua skor rata-rata kelelahan posttest menurun di kelompok intervensi, dan perbedaan antar kelompok tersebut signifikan secara statistik (<math>P &lt; 0,05</math>). Kedua kelompok juga tidak berbeda secara signifikan dalam skor pretest mereka untuk kepuasan kerja internal, eksternal, dan umum (<math>P &gt; 0,05</math>)</p> | <p>P: Perawat UGD<br/>I: <i>Mindfulness Based Intervention</i> (MBI)<br/>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br/>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i></p> |
| 4  | Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-                        | 2022         | Spanyol           | <i>Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and</i>                                                            | <i>Randomized Controlled Trial</i> | Intervensi yang digunakan adalah intervensi kelompok enam minggu berdasarkan prinsip-prinsip <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> menggabungkan unsur-unsur MBCT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>P: Perawat lansia<br/>I: <i>Mindfulness Based Intervention</i><br/>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti</p>                                                       |

| No | Nama Peneliti                             | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                                                                                                                           | Metode Penelitian                  | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PICO                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------|--------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Rodríguez, A., & González-Vaca, J.        |              |                   | <i>Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia: A Randomized Controlled Trial</i>                                                                                         |                                    | Intervensi ini dirancang untuk mengurangi atau mencegah burnout, untuk membantu belajar mengelola situasi stres, dan untuk meningkatkan kepuasan welas asih.<br><br>Enam sesi yang direkam masing-masing 60 menit, dengan video dan latihan interaktif yang dipimpin oleh seorang perawat dan psikolog yang terlatih dalam kesadaran. Semua sesi mengikuti struktur yang sama: mereka dimulai dengan teknik relaksasi dan pernapasan singkat, dilanjutkan dengan isi sesi, dan diakhiri dengan kutipan untuk refleksi pribadi tentang topik yang dibahas dan latihan menulis reflektif individu.<br><br>Hasil penelitian menunjukkan Intervensi online singkat berdasarkan pelatihan mindfulness efektif untuk mengurangi burnout dan kelelahan pada perawat geriatri, dengan efek berkelanjutan dari waktu ke waktu. | intervensi<br>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i>                                                                                               |
| 5  | Bodini, L., Bonetto, C., Cheli, S. et al. | 2022         | Italia            | <i>Effectiveness of a mindful compassion care program in reducing burnout and psychological distress amongst frontline hospital nurses during the covid-19 pandemic: a study protocol for a randomized</i> | <i>Randomized Controlled Trial</i> | Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>mindful compassion care program</i> (MCCP) yang terdiri dari enam sesi reguler selama 1 jam dan 30 menit serta 1 kelas sepanjang hari yang berlangsung selama 4 jam dan 30 menit. Intervensi ini adalah program mindfulness yang telah terbukti efektif.<br><br>MCCP terdiri dari komponen teoretis dan praktik mindfulness standar (yaitu latihan meditasi mindfulness) bersama dengan beberapa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | P: Perawat<br>I: <i>Mindfulness Based Intervention</i><br>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i> |

| No | Nama Peneliti                                                                | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                            | Metode Penelitian                  | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PICO                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                              |              |                   | <i>controlled trial</i>                                                                                     |                                    | <p>praktik khusus. Program ini bertujuan untuk menjelaskan dasar-dasar dan aplikasi pendekatan yang lebih sadar dan penuh kasih sayang dalam perawatan kesehatan. Terdapat tiga tujuan spesifik: (a) untuk mengeksplorasi konsep reflektivitas sebagai alat dalam memantau dan merevisi praktik keperawatan serta pengalaman penyakit, (b) untuk menjelaskan strategi berguna yang mencegah kelelahan dan mempromosikan keterlibatan, dan (c) untuk menjelaskan strategi berguna yang memfasilitasi dan mendorong kepatuhan pada pasien.</p> <p>Studi ini bertujuan untuk menghilangkan kesenjangan dalam literatur dan menyajikan intervensi yang divalidasi secara ilmiah bagi para profesional kesehatan yang paling terpapar kondisi stres bekerja selama pandemi COVID-19.</p> |                                                                                                                                                                                                        |
| 6  | Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. | 2021         | USA               | <i>Holistic Nursing in Practice: Mindfulness Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout</i> | <i>Randomized Controlled Trial</i> | <p>MB yoga mencakup kesadaran pikiran-tubuh melalui berbagai metode seperti menggunakan postur yang mudah dilatih, teknik pernapasan, dan latihan mindful yang dapat berhasil diselesaikan oleh hampir semua orang.</p> <p>Efek praktik yoga MB telah terbukti mencapai manfaat fisiologis, psikoemosional, dan spiritual, termasuk pengurangan stres, peningkatan energi, dan peningkatan dramatis</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>P:Perawat, asisten perawat, terapis, dokter, dan pekerja sosial<br/>I: <i>Mindfulness Based Yoga</i><br/>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br/>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i></p> |

| No | Nama Peneliti                                                                                      | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                      | Metode Penelitian         | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PICO                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                    |              |                   |                                                                                                       |                           | dalam rasa kesejahteraan secara keseluruhan di antara perawat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                    |              |                   |                                                                                                       |                           | Intervensi yoga MB adalah program tingkat pemula, dimulai dengan pemusatan duduk, pengajaran singkat tentang yoga (misalnya, apa arti kata yoga), fokus perhatian pada napas, dan latihan napas yoga (napas yoga lengkap dan pernapasan lubang hidung alternatif).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                    |              |                   |                                                                                                       |                           | Intervensi mindfulness based yoga yang digunakan dalam penelitian ini memiliki efek yang signifikan secara statistik pada kesehatan dan kesejahteraan perawat dan HCP berdasarkan pra dan pasca pengukuran stres yang dirasakan, <i>burnout</i> , vitalitas, kualitas tidur, ketenangan, dan perhatian.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |
| 7  | Mäkinen, M.,<br>Jaakonsalo,<br>E.,<br>Saarivainio,<br>R.,<br>Koskineniemi,<br>J., &<br>Renholm, M. | (2024)       | Finlandia         | <i>The Effects Of Mindfulness Training For Emergency Department And Intermediate Care Unit Nurses</i> | <i>Quasi-Experimental</i> | Intervensi yang digunakan berdasarkan Pengurangan Stres Berbasis Mindfulness (MBSR) (dan Terapi Kognitif Berbasis Mindfulness (MBCT). Tema-tema tersebut adalah sebagai berikut: pengenalan pikiran, mengelola stres, situasi sulit, dan belas kasih diri.<br><br>Intervensi dilakukan dengan pelatihan yang terdiri dari dua jalur parallel: dalam <i>individual mindfulness training exercise</i> dan kuliah di kelas<br><br>Hasil penelitian menunjukan terapi <i>mindfulness</i> dapat memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kelelahan serta meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan pada karyawan unit gawat darurat dan unit perawatan | P: Karyawan UGD dan unit perawatan menengah di rumah sakit<br>I: <i>Mindfulness Based Intervention</i> (MBI)<br>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i> |

| No | Nama Peneliti                                                                               | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                                                                                    | Metode Penelitian                  | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PICO                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Gozalo, R. G., Tarrés, J. F., Ayora, A. A., Herrero, M. A., Kareaga, A. A., & Roca, R. F.   | 2019         | Spain             | <i>Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion</i>                | <i>Randomized Controlled Trial</i> | <p>menengah.</p> <p><i>Personal practice-based mindfulness training program</i> yaitu program pelatihan 8 minggu dengan praktik terpandu singkat yang dirancang khusus yang didukung oleh komunitas virtual berdasarkan grup WhatsApp ditawarkan. Proposal mingguan dalam format audio dan teks dan pengingat harian dengan pesan latihan yang dikirim. Program ini dirancang untuk memungkinkan pelatihan individu, memilih momen terbaik dan mendorong peserta untuk melakukan latihan setidaknya sekali sehari. Tidak ada praktik kelompok yang secara resmi dipertimbangkan.</p> <p>Penurunan diamati dengan nilai signifikan -3,78 poin dengan nilai pvalue = 0,012. Intervensi program pelatihan mindfulness dalam penelitian ini berhasil secara signifikan mengurangi tingkat kelelahan emosional (<i>burnout</i>) pada peserta.</p> | <p>P: Perawat, dokter dan asisten perawat<br/>I: <i>Mindfulness Based Intervensi</i> (MBI)<br/>C: Tidak diberikan intervensi<br/>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i></p> |
| 9  | Talebiazar, N., Anzali, B.C., Abbasi, M., Azizi, N., Goli, R., Faraji, N., ... & Kazemi, S. | 2024         | Iran              | <i>Does Mindfulness-Based Stress Reduction Training have an Impact on The Occupational Burnout and Stress Experienced by Nurses? A Randomized Controlled Trial.</i> | <i>Randomized Controlled Trial</i> | <p>Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR). Dengan berupaya memberikan wawasan tentang kemandirian MBSR sebagai tindakan pencegahan untuk kelelahan, peningkatan kepuasan kerja, dan kesejahteraan keseluruhan di antara perawat di lingkungan stres tinggi.</p> <p>Kelompok intervensi mengikuti delapan sesi pelatihan, mengikuti</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>P: Perawat<br/>I: <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR)<br/>C: Kelompok kontrol tidak menerima intervensi<br/>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i></p>      |

| No | Nama Peneliti                                  | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian                                                                                                                                                                | Metode Penelitian         | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PICO                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------|--------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |              |                   |                                                                                                                                                                                 |                           | <p>Pelatihan MBSR. Sesi-sesi ini berlangsung dalam kelompok setiap hari Kamis dari pukul 10:00 hingga 12:00, dengan setiap sesi berlangsung sekitar dua hingga dua setengah jam. Untuk mendukung latihan mereka di rumah, peserta diberikan pamflet pendidikan dan CD yang berisi latihan untuk memperkuat mindfulness mereka.</p> <p>Studi menunjukkan bahwa setelah pelatihan MBSR, kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada semua subskala stres kerja dibandingkan dengan kelompok kontrol (<math>P &lt; 0,05</math>). Pasca-intervensi, kelompok intervensi juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skor subskala burnout (<math>P &lt; 0,001</math>) dibandingkan dengan kelompok kontrol</p> |                                                                                                                                                                                |
| 10 | Othman, S. Y., Hassan, N. I., & Mohamed, A. M. | 2023         | Mesir             | <i>Effectiveness Of Mindfulness-Based Interventions On Burnout And Self-Compassion Among Critical Care Nurses Caring For Patients With COVID-19: A Quasi-Experimental Study</i> | <i>Quasi-Experimental</i> | <p>Menggunakan intervensi MBSR yaitu dengan semua sesi disiarkan langsung di Zoom pada malam hari karena keterbatasan pandemi COVID-19. Prinsip-prinsip, benefits, dan bukti ilmiah praktik mindfulness dibahas dalam sesi pengantar, diikuti dengan dua praktik singkat. Peserta dapat menunjukkan apakah mereka ingin mengikuti pelatihan 8 minggu di akhir sesi ini. Peserta yang bersedia bergabung dengan grup WhatsApp. Delapan sesi dengan video dan latihan interaktif dipimpin oleh seorang peneliti yang terlatih dengan <i>mindfulness</i>.</p>                                                                                                                                                                                          | <p>P: Perawat di rumah sakit<br/>I: <i>Mindfulness Based Intervention</i> (MBI)<br/>C: Kelompok kontrol tidak mengikuti intervensi<br/>O: Penurunan tingkat <i>burnout</i></p> |

| No | Nama Peneliti | Tahun Terbit | Negara Penelitian | Judul Penelitian | Metode Penelitian | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                      | PICO |
|----|---------------|--------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    |               |              |                   |                  |                   | Hasil studi ini menunjukkan bukti awal bahwa sesi MBI efektif dalam mengurangi kelelahan emosional dan depersonalisasi serta meningkatkan tingkat perhatian dan kasih sayang diri di antara perawat perawatan kritis. |      |

## Kriteria Inklusi

Tabel 2.  
Kriteria Inklusi Penelitian

| Kriteria Inklusi |                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Jangka waktu     | Rentang waktu penerbitan maksimal 5 tahun (2019-2024)                           |
| Tipe studi       | Eksperimen ( <i>pre</i> , <i>quasy</i> dan <i>randomized controlled trial</i> ) |
| Bahasa           | Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggr                                               |
| Jenis jurnal     | Artikel penelitian original dan tersedia <i>full text</i>                       |
| Tema isi jurnal  | <i>Mindfulness</i> , <i>Burnout</i> , Perawat                                   |

Penelusuran artikel: Penelusuran artikel publikasi yang digunakan dalam penyusunan *literature review* ini yaitu pada portal jurnal *Science Direct*, *Pubmed*, dan *Google Scholar* dengan memasukkan kata kunci Terapi *Mindfulness*, *Burnout*, dan Perawat. Total artikel yang ditemukan dalam rentang tahun 2019 sampai dengan 2024 adalah 357 artikel. Dari 357 artikel tersebut, peneliti melakukan seleksi berdasarkan judul yang berkaitan dengan topik bahasan dalam *literatur review* dan terdapat 157 artikel penelitian eksperimental yang sesuai dengan topik bahasan. Pada tahap selanjutnya dilakukan seleksi berdasarkan judul, abstrak serta kesesuaian dengan *literature review* yang akan dibahas. Hasil dari proses seleksi tersebut ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Kemudian 10 artikel tersebut akan direview dengan menggunakan tabel sintesis data.

## HASIL

### a. Mencari Kesamaan (*Compare*)

Hasil dari kesamaan pada sepuluh artikel yang telah di *review* adalah menunjukkan beberapa artikel mempunyai kesamaan dalam penggunaan jenis intervensi *mindfulness based stress reduction* (MBSR). Penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra et al., 2023; Othman et al., 2023; Talebiazar et al., 2024) mennggunakan intervensi *mindfulness based stress reduction* (MBSR) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada level *burnout* dengan nilai  $p < 0.05$  (Azzahra et al., 2023). Penelitian lain yang menggabungkan intervensi *mindfulness based stress reduction* (MBSR) dan unsur *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT) yaitu pada penelitian (Mäkinen et al., 2024; Pérez et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan terapi *mindfulness* dapat memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan *burnout*  $p < 0,001$  serta meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan pada perawat (Mäkinen et al., 2024).

### b. Mencari Ketidaksamaan (*Contrast*)

Hasil ketidaksamaan pada sepuluh artikel yang telah di *review* yaitu ketidaksamaan dalam jenis intervensi *mindfulness* yang digunakan. 5 artikel menggunakan intervensi *mindfulness based stress reduction* (MBSR) yaitu dalam penelitian (Azzahra et al., 2023; Mäkinen et al., 2024; Othman et al., 2023; Pérez et al., 2022; Talebiazar et al., 2024). 2 artikel menggunakan

intervensi *mindfulness based intervention* (Gozalo et al., 2019; Kadhim et al., 2024). 1 artikel menggunakan intervensi *mindfulness meditation* (Ezdha et al., 2024), 1 artikel menggunakan intervensi *mindful compassion care program* (MCCP) (Bodini et al., 2022), dan 1 artikel menggunakan intervensi *mindfulness based yoga* (Hilcove et al., 2021).

c. Memberikan Pandangan (*Critize*)

*Burnout* pada perawat merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stress kerja yang berkepanjangan yang menyebabkan berkembangnya konsep diri negatif, kurangnya konsentrasi, dan sikap kerja yang buruk (Azzahra et al., 2023). Terapi *mindfulness* digunakan untuk mengatasi masalah *burnout* pada

perawat, *mindfulness* dapat membantu perawat menjadi lebih sadar terhadap dirinya sehingga mereka dapat mengelola stres dan *burnout* dengan lebih baik. Intervensi ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Mäkinen et al., 2024).

Manfaat *mindfulness* dalam mengatasi *burnout* adalah peningkatan *self-compassion*, pengurangan stres, peningkatan kualitas tidur, serta perbaikan dalam regulasi emosi dan kepuasan kerja (Gozalo et al., 2019; Hilcove et al., 2021). Saat seseorang berlatih *mindfulness*, terjadi penurunan kadar hormon stres seperti kortisol, yang selama ini menjadi pemicu utama reaksi stres dan *burnout*. Hal ini membuat detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan pernapasan menjadi lebih dalam serta teratur (Hilcove et al., 2021).

d. Membandingkan (*Shyntesize*)

Berdasarkan perbandingan kelebihan, kelemahan, serta efektivitasnya, intervensi MBSR adalah intervensi yang paling efektif dalam mengatasi *burnout* pada perawat. Efeknya tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bertahan dalam jangka panjang dan mencakup dimensi psikologis, emosional, dan perilaku perawat. MBSR menunjukkan dampak luas dan mendalam dibanding intervensi lainnya, terutama ketika diimplementasikan dengan konsistensi waktu, fasilitator terlatih, dan pengukuran yang terstandar seperti *Maslach Burnout Inventory* dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Azzahra et al., 2023). *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) adalah intervensi yang melibatkan teknik *body scan*, *sitting meditation*, dan termasuk *mindful hatha yoga*, yang mana teknik-teknik ini dirancang agar meningkatkan kesadaran serta mengurangi stres. Menurut hasil penelitian, penggunaan intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) menunjukkan adanya penurunan tingkat *burnout* pada perawat. MBSR memiliki kelebihan di dalam hal menggabungkan berbagai teknik yang dapat meningkatkan kesadaran dan relaksasi. Intervensi MBSR membutuhkan waktu beserta komitmen peserta yang tinggi, yang mungkin menjadi penghalang bagi beberapa perawat untuk berpartisipasi secara konsisten (Azzahra et al., 2023; Mäkinen et al., 2024; Othman et al., 2023; Pérez et al., 2022; Talebiazar et al., 2024).

e. Meringkas (*Summarize*)

Intervensi *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini beragam dalam menangani masalah *burnout* pada perawat. Semua jenis intervensi *mindfulness* yang digunakan dalam sepuluh artikel yang direview menunjukkan hasil yang efektif dalam penurunan tingkat *burnout* pada perawat. Meskipun terdapat variasi dalam metode dan durasi intervensi, semua penelitian menunjukkan hasil yang positif.

Dari semua jenis intervensi *mindfulness* yang digunakan dalam artikel yang direview, MBSR adalah intervensi yang paling efektif dalam menurunkan *burnout* pada perawat. Hal ini disebabkan oleh pendekatan terstruktur yang dilakukan oleh MBSR, yang menggabungkan teknik meditasi, pernapasan, dan yoga untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi stress

(Azzahra et al., 2023). MBSR juga dapat mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berkontribusi pada gejala *burnout* (Hilcove et al., 2021). Selain itu, program ini meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan reaksi terhadap stres, sehingga perawat dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan di tempat kerja.

Beberapa artikel yang direview dalam *literature review* ini dilakukan pada saat pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 telah memberikan tekanan dan dampak yang luar biasa pada sistem kesehatan di seluruh dunia, terutama bagi para perawat yang berada di garis terdepan. Kelelahan emosional dan kelelahan kerja semakin menjadi masalah yang semakin penting karena meningkatnya beban pekerjaan dan stress yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Bodini et al. (2022) menunjukkan bahwa program perawatan berbasis *mindfulness* dapat mengurangi stres dan kelelahan psikologis di antara perawat yang terpapar kondisi kerja yang sangat menegangkan selama COVID-19. Selain itu, Othman et al. (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan perhatian dan kasih sayang diri di antara perawat perawatan kritis, yang sangat penting dalam konteks perawatan pasien selama pandemi.

## PEMBAHASAN

Pembahasan pada *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) adalah program intervensi yang dirancang untuk membantu individu, terutama para profesional kesehatan seperti perawat dalam mengelola stres, kecemasan, dan *burnout* (Pérez et al., 2022). Program ini mengajarkan teknik melatih kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami saat ini secara *non-judgmental*. MBSR telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, serta mengurangi gejala stres dan *burnout* di kalangan tenaga kesehatan, terutama selama situasi krisis seperti pandemi COVID-19 (Othman et al., 2023). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa MBSR dapat meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan kerja, serta penurunan kelelahan emosional dan depersonalisasi pada perawat (Pérez et al., 2022).

Metode pemberian intervensi MBSR dilakukan dalam bentuk kelas yang berlangsung selama 4-8 minggu, dengan setiap sesi berlangsung sekitar dua hingga tiga jam. Selama sesi, peserta diajarkan berbagai teknik meditasi, latihan pernapasan, dan yoga, serta diberikan tugas untuk berlatih di rumah, seperti meditasi harian dan jurnal refleksi (Pérez et al., 2022). Program ini umumnya juga mencakup kegiatan *retreat* akhir pekan yang bertujuan untuk memperdalam praktik *mindfulness*. Metode ini tidak hanya berfokus pada pengurangan stres dan *burnout*, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan penerimaan, yang memungkinkan perawat untuk merespons situasi dengan lebih tenang dan terkontrol (Talebiazar et al., 2024).

Syarat untuk mengikuti intervensi MBSR adalah peserta perlu menunjukkan komitmen penuh, termasuk kehadiran dalam seluruh sesi serta kesediaan untuk melakukan latihan mandiri di rumah. Peserta juga harus memiliki motivasi yang kuat untuk mempelajari dan menerapkan teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Mäkinen et al., 2024). Sebelum mengikuti program, calon peserta akan melalui sesi konsultasi awal untuk menilai kesiapan dan kesesuaian mereka terhadap intervensi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kesejahteraan psikologis (Talebiazar et al., 2024).

Faktor keberhasilan intervensi *mindfulness* dipengaruhi oleh konsistensi responden dalam mengikuti program. Konsistensi ini mencakup keterlibatan aktif dan penerapan teknik *mindfulness* secara rutin, seperti meditasi dan latihan pernapasan, mereka dapat mengembangkan kebiasaan yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional dalam jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berkomitmen untuk berlatih *mindfulness* secara konsisten mengalami peningkatan signifikan dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis (Othman et al., 2023).

Intervensi yang dilakukan dalam waktu yang cukup lama, seperti program delapan minggu, memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan program yang lebih singkat atau dua minggu. Hal ini disebabkan oleh waktu yang cukup untuk membangun kebiasaan dalam menerapkan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Kadhim et al., 2024). Responden yang memiliki jadwal yang padat kesulitan untuk mengikuti sesi yang dijadwalkan secara ketat. Oleh karena itu, program yang dilakukan secara fleksibel, seperti sesi online atau rekaman yang dapat diakses kapan saja, dapat meningkatkan partisipasi dan konsistensi dalam pelaksanaan *mindfulness* (Hilcove et al., 2020).

Lingkungan di sekitar responden juga berperan penting dalam mendukung konsistensi praktik *mindfulness*. Dukungan dari rekan kerja, keluarga, atau komunitas dapat mendorong individu untuk tetap berkomitmen pada latihan mereka. Dalam penelitian menunjukkan bahwa kelompok dukungan yang aktif dapat meningkatkan motivasi individu untuk berlatih *mindfulness* secara teratur, sehingga memperkuat manfaat yang diperoleh dari intervensi tersebut (Bodini et al., 2022).

MBSR juga memberikan dukungan sosial melalui sesi kelompok, yang membantu menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan emosional di antara peserta. Oleh karena itu, MBSR tidak hanya mengajarkan teknik untuk mengelola stres, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan, menjadikannya intervensi yang paling efektif dalam mengurangi *burnout* pada perawat (Talebiazar et al., 2024).

Intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan volume dan kepadatan area abu-abu otak. Area abu-abu ini termasuk bagian kiri hipokampus, posterior cingulate cortex, junction temporal parietal, cerebellum lateral, dan cerebellar vermis atau batang otak. Dalam situasi stres, volume dan kepadatan area abu-abu otak menurun, menyebabkan gangguan dan fungsi yang kurang optimal (Kusumawati et al., 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi tingkat *burnout* pada perawat. Dari sepuluh artikel yang direview, baik intervensi *mindfulness based stress reduction* (MBSR), *mindfulness meditation*, *mindfulness based intervention*, *mindful compassion care program* (MCCP), maupun *mindfulness based yoga*, MBSR adalah intervensi yang paling efektif dalam menurunkan *burnout* pada perawat. Serta dapat menurunkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan meningkatkan kepuasan kerja perawat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiningrum, N., Pratama, S. B., & Setiawan, M. R. (2024). Analisis Bahaya Potensial Psikososial Dan Karakteristik Pekerja Terhadap Kejadian *Burnout* Akibat Kerja Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 387–395.
- Astuti, D. A., Hernaya, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada tenaga kesehatan Instalasi Pelayanan Radiologi dan Kedokteran Nuklir RSUPN Cipto Mangunkusumo tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 108–114.
- Astutik, Y., & Bawono, Y. (2024). *Pengalaman Burnout pada Perawat di Masa Pandemi COVID-19: Sebuah Analisis Fenomenologi Interpretatif*. 11(2), 49–57. DOI: <https://doi.org/10.35913/jk.v11i2.406>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). *Mindfulness Based Stress Reduction* (Mbsr) Terhadap Penurunan *Burnout* Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1).

- Basalamah, F. F., Ahri, R. A., & Arman, A. (2021). Pengaruh Kelelahan Kerja, Stress Kerja, Motivasi Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di RSUD Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, 1(02), 67–80.
- Bodini, L., Bonetto, C., Cheli, S., Del Piccolo, L., Rimondini, M., Rossi, A., Carta, A., Porru, S., Amaddeo, F., & Lasalvia, A. (2022). Effectiveness of a Mindful Compassion Care Program in reducing burnout and psychological distress amongst frontline hospital nurses during the COVID-19 pandemic: a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 23(1), 734.
- Diningrum, W. (2024). Stress Kerja Pada Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Di Kota Pontianak, Kalimantan Barat. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 11(2).
- Djoar, R. K., & Martha, A. P. (2023). Burnout Syndrome Perawat Selama Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 18(2), 76–81.
- Ezdha, A. U. A., Ovari, I., Anggreini, S. N., & Octavia, N. (2024). Efektivitas Teknik Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Nursing Burnout. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(9).
- Fadzil, N. A., Heong, W. O., Kueh, Y. C., & Phang, C. K. (2021). The effect of a mindfulness-based intervention on nurses in kelantan, malaysia. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 28(6), 121–128. <https://doi.org/10.21315/mjms2021.28.6.12>
- Gozalo, R. M. G., Tarrés, J. M. F., Ayora, A. A., Herrero, M. A., Kareaga, A. A., & Roca, R. F. (2019). Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion. *Medicina Intensiva (English Edition)*, 43(4), 207–216.
- Guo, Y. F., Wang, S. J., Plummer, V., Du, Y., Song, T. P., & Wang, N. (2024). Effects of Job Crafting and Leisure Crafting on Nurses' Burnout: A Machine Learning-Based Prediction Analysis. *Journal of Nursing Management*, 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/9428519>
- Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic nursing in practice: mindfulness-based yoga as an intervention to manage stress and burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42.
- Ismail, I., Haskas, Y., & Sabil, F. A. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap RSUD Labuang Baji Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 30–36.
- Kadhim, A. J., Mohammadi, N., Hezbiyan, Z., Abbasinia, M., Norouzadeh, R., Taghadosi, M., & Aghaie, B. (2024). The effects of a mindfulness training intervention on fatigue and job satisfaction among emergency nurses: A quasi-experimental study. *Nursing & Midwifery Studies*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.48307/nms.2023.405558.1219>
- Made Nopita Wati ners, N., Putu Raka Wirati, N., Made Nopita Wati, N., Luh Gede Intan Saraswati, N., Wangaya Denpasar, R., & Studi Ilmu Keperawatan Stikes Wiramedika Bali, P. (2020). Hubungan Burnout Dengan Motivasi Kerja Perawat Pelaksana. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.26594/jkmm.v3.i1.468>
- Mäkinen, M., Jaakonsalo, E., Saarivainio, R., Koskiniemi, J., & Renholm, M. (2024). The effects of mindfulness training for emergency department and intermediate care unit nurses. *Applied Nursing Research*, 76, 151770.
- Maliga, I., & Lestari, A. (2022). Identifikasi Risiko Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 1–19.
- Mariyanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout pada perawat yang bertugas di ruang rawat inap dan rawat jalan RSAB Harapan Kita. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(02), 126201.
- Matsuo, T., Kobayashi, D., Taki, F., Sakamoto, F., Uehara, Y., Mori, N., & Fukui, T. (2020). Prevalence of health care worker burnout during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic in Japan. *JAMA Network Open*, 3(8), e2017271–e2017271.
- Morrow, E. H., Mai, T., Choi, B., Gu, L. Y., Thielking, P., Sandweiss, D., & Qeadan, F. (2022). Comparison of mindfulness interventions for healthcare professionals: A mixed-methods study. *Complementary Therapies in Medicine*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102864>

- Othman, S. Y., Hassan, N. I., & Mohamed, A. M. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout and self-compassion among critical care nurses caring for patients with COVID-19: a quasi-experimental study. *BMC Nursing*, 22(1), 305.
- Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2022). Mindfulness-based intervention for the reduction of compassion fatigue and burnout in nurse caregivers of institutionalized older persons with dementia: a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11441.
- Rahayu, S., Komariah, M., Somantri, I., Keperawatan, F., Padjajaran, U., Raya Bandung, J., Km, S., Sumedang, K., & Barat, J. (2022). Burnout Berhubungan Dengan Kinerja Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 5(3), 455–460), 455–460.
- Rosnania. (2021). Faktor Determinan Terjadinya Burnout Pada Perawat Di RSUD Lamadukkelleng Kabupaten Wajo. *Sebatik*, 25(Sebatik Vol. 25 No. 2 Desember 2021), 434–441. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i2.1439>
- Sandra Dara Purnomo, S. (2021). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta* [Universitas Kusuma Husada Surakarta]. [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2621/3/NAS PUB\\_Sandra%20Dara%20Purnomo\\_S17044.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2621/3/NAS PUB_Sandra%20Dara%20Purnomo_S17044.pdf)
- Setyawati, J. I., & Ratnasari, Y. (2020). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Psychological Capital Intervention (PCI) untuk Mengurangi Burnout pada Perawat Lansia. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 164–182.
- Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Y., Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2022). Intervensi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962.
- Talebiazar, N., Anzali, B. C., Abbasi, M., Azizi, N., Goli, R., Faraji, N., Bagheri, M., Amiri, N., & Kazemi, S. (2024). Does mindfulness-based stress reduction training have an impact on the occupational burnout and stress experienced by nurses? A randomized controlled trial. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 1–11.
- UI, H. K. (2019). *Doktor Keperawatan UI Temukan Metode untuk Menurunkan Burnout Perawat. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. <https://nursing.ui.ac.id/doktorkeperawatan-ui-temukan-metodeuntuk-menurunkan-burnout-perawat/>
- Wardhani, U. C., Muchtar, R. S. U., & Farhiyani, A. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 83–97.
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. WHO. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- World Health Organization. (2022, October 5). *World failing in ‘our duty of care’ to protect mental health and well-being of health and care workers, finds report on impact of COVID-19, 5 October 2022*. WHO. <https://www.who.int/news/item/05-10-2022-world-failing-in--our-duty-of-care--to-protect-mental-health-and-wellbeing-of-health-and-care-workers--finds-report-on-impact-of-covid-19>