



PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT BURNOUT PADA PERAWAT

Riki Ukhtul Fitri*, Ade Komariah, Nova Listya Wahananingtyas, Fevi Padhila

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Jl. Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No.1B, Serang, Provinsi Banten 42120, Indonesia

*rikiukhtul15@gmail.com

ABSTRAK

Burnout pada perawat merupakan masalah serius yang dapat menurunkan kualitas pelayanan dan mengganggu kesejahteraan psikologis akibat tuntutan kerja yang tinggi dan stres berkepanjangan. Mindfulness terbukti efektif mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi, sehingga berpotensi menjadi intervensi untuk mencegah dan menurunkan burnout pada perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Mindfulness terhadap Tingkat Burnout pada Perawat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan Teknik analisis reabilitas dan uji wilcoxon. Sampel penelitian ini berjumlah 20 perawat dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner hasil uji reliabilitas pada skala burnout sebesar 0,858 yang artinya dapat dipercaya karena lebih dari 0,06. Uji validitas oleh para expert judgement didapatkan 20 aitem valid dengan formula Aiken's V untuk mengukur burnout. penelitian menunjukkan mindfulness di jadikan sampel penelitian, karena terjadinya perubahan pengaruh antara sebelum dilakukan mindfulness dan sesudah dilakukan mindfulness. Dengan hasil uji Wilcoxon nilai sig (2 tailed) 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya adanya perubahan yang signifikan dari hasil pretest dan posttest. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness secara signifikan mempengaruhi penurunan tingkat burnout pada perawat. Didukung oleh Uji Wilcoxon, dengan nilai Asymp.Sig 0,002, kurang dari signifikansi 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa burnout dapat diturunkan dengan melakukan terapi mindfulness.

Kata kunci: *burnout; mindfulness; perawat*

THE INFLUENCE OF MINDFULNESS ON BURNOUT LEVELS AMONG NURSES

ABSTRACT

Burnout among nurses is a serious issue that can reduce the quality of care and disrupt psychological well-being due to high job demands and prolonged stress. Mindfulness has been proven effective in reducing stress and improving emotional regulation, making it a potential intervention to prevent and reduce burnout in nurses. This study aimed to determine the effect of mindfulness on nurses' burnout levels. This research employed a quantitative approach using reliability analysis and the Wilcoxon test. The study sample consisted of 20 nurses selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire to measure burnout levels. The findings indicated that mindfulness produced a change in burnout levels between the pre-intervention and post-intervention measurements. The Wilcoxon test yielded a significance value (2-tailed) of 0.002, which is less than 0.05, indicating a significant difference between pretest and posttest scores. The study concluded that mindfulness significantly reduces burnout levels among nurses. Supported by the Wilcoxon test results (Asymp. Sig = 0.002 < 0.05), these findings demonstrate that burnout can be reduced through mindfulness therapy.

Keywords: burnout; mindfulness; nurse

PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan secara holistik melalui pemberian asuhan keperawatan, pendidikan kesehatan, dukungan motivasional, serta menjalankan fungsi advokasi dan berpartisipasi dalam perumusan kebijakan kesehatan. Tingginya tuntutan pekerjaan dan besarnya tanggung jawab yang diemban dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional perawat. Apabila tuntutan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan melebihi kapasitas individu, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian

atau kinerja kerja. Keadaan tersebut dikenal sebagai burnout pada perawat (Mariana et al., 2020).

Burnout didefinisikan sebagai sindrom yang timbul akibat stres di tempat kerja yang kronis dan tidak terkelola (Ruang et al., 2023). Burnout bukanlah kondisi sementara, melainkan fenomena kompleks yang terjadi akibat stres berkepanjangan di tempat kerja. Burnout pada perawat sering dinilai dalam tiga dimensi, yaitu burnout yang terkait dengan klien, pribadi, dan pekerjaan (Montgomery et al., 2021). Burnout yang terkait dengan klien merujuk pada tingkat burnout yang disebabkan oleh tuntutan yang tidak wajar dari pasien dan kerjanya. Burnout pribadi adalah tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang diakibatkan oleh stres fisik dan psikologis. Burnout yang terkait dengan pekerjaan merujuk pada tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh beban kerja berlebihan dan lingkungan kerja yang buruk (Baek et al., 2025).

Prevalensi burnout pada perawat diperkirakan mencapai sekitar 30% di seluruh dunia dan telah meningkat secara bertahap selama dekade terakhir (Ge et al., 2023). Di Korea, 55,9% perawat garda depan melaporkan mengalami burnout selama pandemi COVID-19 (Noh et al., 2022).

Kebijakan yang ada, seperti sistem tarif perawatan keperawatan diferensial, sulit diterapkan dan gagal mengatasi peningkatan beban kerja yang disebabkan oleh tingginya tingkat keparahan pasien serta masa rawat inap yang lebih singkat. Oleh karena itu, kebutuhan akan solusi intervensi pelengkap menjadi sangat penting. Pada perawat, burnout yang tidak terselesaikan merupakan masalah penting karena burnout tidak hanya memengaruhi kesejahteraan perawat secara individu, tetapi juga mengganggu sistem pelayanan kesehatan dengan menurunkan kualitas perawatan pasien dan meningkatkan tingkat turnover (Kim et al., 2017).

Bukti menunjukkan bahwa burnout dapat dikurangi melalui intervensi psikologis, seperti meditasi mindfulness (Barrett & Stewart, 2021). Mindfulness merupakan teknik yang banyak digunakan untuk mengatasi burnout dan stres pada perawat (Si & Kılınc, 2020). Acceptance and Commitment Therapy, bentuk terapi perilaku kognitif yang baru dikembangkan dan menggabungkan penerimaan serta mindfulness dengan keterlibatan aktif dan perubahan perilaku, telah digunakan untuk mengurangi burnout pada berbagai jenis pekerjaan (Towey et al., 2023).

Mindfulness adalah suatu kondisi psikologis yang melibatkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi, yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen yang sedang berlangsung (Bishop et al., 2004). Dalam model Job Demands-Resources (JD-R), mindfulness berperan sebagai sumber daya pribadi yang tidak hanya memengaruhi tuntutan dan sumber daya pekerjaan serta berinteraksi dengannya, tetapi juga mengurangi proses penilaian stres negatif yang dapat memicu gejala burnout (Guidetti et al., 2019). Dengan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola situasi yang penuh tekanan atau rangsangan yang merugikan, mindfulness dapat berfungsi sebagai faktor pelindung (Wilson et al., 2020). Tingkat mindfulness pada tenaga kesehatan dapat menjadi titik awal yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka; mindfulness tidak hanya membantu dokter dalam menghadapi stres kerja, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan dukungan emosional kepada anak-anak (Rohman et al., 2023).

Penelitian yang pernah dilakukan di luar negeri menyatakan bahwa intervensi non farmakologi ini, yaitu mindfulness memberikan efek yang baik untuk mengurangi stress kerja dan burnout bagi tenaga medis, sehingga terciptanya lingkungan yang aman, kondusif (Huang et al., 2025). Mindfulness efektif mengurangi emotional exhaustion, depersonalisasi, dan gejala terkait stres, dengan intervensi yang lebih terstruktur dan berdurasi lebih panjang cenderung memberikan hasil lebih kuat (Alharbi et al., 2025). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap tingkat burnout perawat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Kuesioner ini akan diisi oleh 20 responden merupakan perawat dengan menggunakan total sampling. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yang umum digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas data karakteristik responden, Maslach Burnout Inventory (MBI) untuk mengukur tingkat burnout pada perawat. Kuesioner diberikan secara langsung kepada responden setelah memperoleh persetujuan menjadi responden penelitian. Seluruh data yang terkumpul kemudian dilakukan pemeriksaan kelengkapan sebelum dianalisis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas dan uji Wilcoxon. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi dan stabilitas dari instrumen pengumpulan data, yaitu kuesioner. Sedangkan uji Wilcoxon, sebagai bagian dari statistik non-parametrik, digunakan untuk membandingkan dua kelompok data yang saling berhubungan atau berpasangan. Dalam konteks penelitian ini, uji Wilcoxon akan digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat burnout pada perawat sebelum dan sesudah mengikuti mindfulness.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
21-30 tahun	8	40,0
31-40 tahun	7	35,0
>40 tahun	5	25,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	30,0
Perempuan	14	70,0
Pendidikan terakhir		
D3 Keperawatan	7	35,0
S1 Ners	13	65,0
Masa Kerja		
<5 tahun	6	30,0
5-10 tahun	8	40,0
>10 tahun	6	30,0

Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 21–30 tahun sebanyak 8 orang (40,0%), sedangkan kelompok usia >40 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu 5 orang (25,0%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 14 orang (70,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 orang (30,0%). Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir S1 Keperawatan/Ners sebanyak 13 orang (65,0%), sedangkan lulusan DIII Keperawatan sebanyak 7 orang (35,0%). Berdasarkan masa kerja, mayoritas responden memiliki masa kerja 5–10 tahun sebanyak 8 orang (40,0%), sedangkan responden dengan masa kerja kurang dari 5 tahun dan lebih dari 10 tahun masing-masing berjumlah 6 orang (30,0%). Hasil uji validitas yang didapatkan bahwa terdapat 12 item valid dan 4 item yang gugur dari 16 item. Karena memperoleh hasil r hitung $>$ r tabel (0,35). Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen pelatihan variabel x yang bisa digunakan adalah item valid.

Tabel 2.
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Item	Keterangan
Burnout	0,880	0,12	Reliabel

Dari uji Reliabilitas menunjukkan bahwa variabel (x) yaitu burnout memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,12, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuisoner yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel. Berdasarkan dari tabel di bawah ini, dapat diketahui bahwa semua data terdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil *Uji Wilcoxon*

Tabel Statistics ^b	Post test-Pre test
Z	-3.322 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari uji wilxocon, terlihat bahwa Asymp.Sig bernilai 0,002. Karena nilai 0,002 lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh dari pelatihan mindfulness yang dilakukan kepada perawat. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil post test dan pre test yang telah dilakukan. Mindfulness-based interventions menurunkan burnout khususnya komponen emotional exhaustion pada tenaga kesehatan, termasuk perawat. Lebih dari dua pertiga tenaga medis menunjukkan efek yang menguntungkan pada indikator burnout (Shoker et al., 2024). Mindfulness efektif mengurangi emotional exhaustion, depersonalisasi, dan gejala terkait stres, dengan intervensi yang lebih terstruktur dan berdurasi lebih panjang cenderung memberikan hasil lebih kuat (Alharbi et al., 2025). Penelitian pada tenaga kesehatan selama pasca pandemi menunjukkan MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction) menurunkan burnout, kemungkinan melalui mekanisme cognitive reappraisal dan peningkatan emosi positif mekanisme ini relevan menjelaskan mengapa skor pascaintervensi Anda menurun (Gan et al., 2024).

Temuan mengenai efektivitas mindfulness dalam penelitian ini memiliki makna strategis bagi pengelolaan sumber daya manusia, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat. Penerapan pelatihan mindfulness secara berkesinambungan dapat menjadi langkah efektif untuk menekan tingkat burnout pada tenaga medis, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja baik di tingkat individu maupun organisasi secara menyeluruh (Pujiati et al., 2025).

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig yang diperoleh adalah 0,002. Nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mindfulness yang telah diberikan kepada perawat memiliki dampak yang signifikan. Hasil analisis ini mengindikasikan adanya perbedaan yang nyata antara skor yang diperoleh sebelum pelatihan (pre-test) dan setelah pelatihan (post-test). Artinya, terdapat peningkatan atau perubahan yang signifikan dalam hasil post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk pelatihan mindfulness berhasil memberikan pengaruh yang positif terhadap peserta. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jiaoyue Li, dkk hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara mindfulness dan burnout kerja, serta antara kelelahan dan burnout. Selain itu, ditemukan pula korelasi positif yang signifikan antara mindfulness dan kelelahan. Analisis ini mengungkap bahwa hubungan antara mindfulness dan burnout kerja dimediasi secara parsial oleh kompetensi belas kasih, dengan efek mediasi yang menyumbang sebesar 18,6% dari total pengaruh (Li et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis mempunyai keinginan untuk melakukan intervensi guna menurunkan tingkat kelelahan kerja pada perawat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan dalam jurnal Burnout Intervention Training for Managers and Team Leaders (BOIT), yang menyatakan bahwa pendekatan manajemen mindfulness dan relaksasi dapat membantu mencegah burnout. Dari hasil wawancara dengan salah satu perawat, diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan, ia merasakan perubahan positif yang signifikan. Sebelumnya, ia kerap merasa sangat lelah, mengalami stres berkepanjangan, dan sulit berkonsentrasi. Beban kerja terasa begitu berat hingga ia merasa tidak mampu menanganinya. Namun, setelah mempelajari tahapan mindfulness, ia merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres kerja dengan lebih efektif. Teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan terbukti membantu meningkatkan fokus dan rasa rileks.

Menurutnya, seluruh bagian pelatihan memberikan manfaat, namun yang paling berdampak adalah sesi menerima dan teknik relaksasi. Ia menjadi lebih peka terhadap emosi dan pikirannya sendiri,

sehingga mampu mengenali pemicu stres lebih cepat dan mengatasinya sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih besar. Tahapan-tahapan yang diberikan juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini, ia mulai membiasakan diri melakukan teknik pernapasan dalam setiap pagi serta sebelum menghadapi situasi menegangkan di tempat kerja. Selain itu, ia berupaya lebih memperhatikan pikiran dan perasaannya agar tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness secara signifikan mempengaruhi penurunan tingkat burnout pada perawat. Didukung oleh Uji Wilcoxon, dengan nilai Asymp.Sig 0,002, kurang dari signifikansi 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa burnout dapat diurutkan dengan melakukan terapi mindfulness. Penelitian ini memberikan bukti nyata tentang manfaat mindfulness dalam mengurangi burnout, stress kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alharbi, Ateeq, B., McKenna, & Niall. (2025). A systematic review of mindfulness-based interventions to reduce ICU nurse burnout: global evidence and thematic synthesis. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03507-w>
- Baek, Gumhee, Cha, & Chiyong. (2025). AI-Assisted Tailored Intervention for Nurse Burnout: A Three-Group Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1111/wvn.70003>
- Barrett, K., & Stewart, I. (2021). A preliminary comparison of the efficacy of online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) stress management interventions for social and healthcare workers. *Health and Social Care in the Community*, 29(1), 113–126. <https://doi.org/10.1111/hsc.13074>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Gan, R., Chen, S., & Xue, J. (2024). Feasibility and effectiveness of the mindfulness-based stress reduction programs on relieving burnout of healthcare providers during the COVID-19 pandemic: a pilot randomized controlled trial in China. *Human Resources for Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00959-0>
- Ge, Zhang, & Chen. (2023). Global Prevalence of Nursing Burnout Syndrome and Temporal Trends for the Last 10 Years: A Meta-Analysis of 94 Studies Covering Over 30 Countries. *Journal of Clinical Nursing*, 32(17–18), 5836–5854.
- Guidetti, G., Viotti, S., Badagliacca, R., Colombo, L., & Converso, D. (2019). Can mindfulness mitigate the energy-depleting process and increase job resources to prevent burnout? A study on the mindfulness trait in the school context. *PLoS ONE*, 14(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214935>
- Huang, F., Lei, J., Zhang, C., & Li, X. (2025). The relationship between mindfulness and burnout in physicians. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06923-3>
- Kim, Hwang, & Kang. (2017). Violence Response, Burnout and Job Satisfaction According to Violence Episode of Emergency Room Worker.” *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(1), 406–416.
- Li, J., Wang, F., Zhang, X., Zhang, H., Lan, M., Chen, S., Su, J., & Yang, L. (2025). The Mediation Impact of Compassion Competence on the Link Between Mindfulness and Job Burnout in Nurses: A Cross-Sectional Study. *National Library of Medicine*, 34(6), 2299–2308. <https://doi.org/10.1111/jocn.17435>
- Mariana, E. R., Suroto, S., & Rezki, N. F. (2020). Hubungan Karakteristik Dan Stres Kerja Perawat Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana Di Igd Dan Icu Rsud Ratu Zalecha Martapura. *Urnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 139.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3547>
- Montgomery, A. P., Azuero, A., & Patrician, P. A. (2021). Psychometric properties of Copenhagen Burnout Inventory among nurses. *Research in Nursing and Health*, 44(2), 308–318. <https://doi.org/10.1002/nur.22114>
- Noh, E. Y., Park, Y. H., Chai, Y. J., Kim, H. J., & Kim, E. (2022). Frontline nurses' burnout and its associated factors during the COVID-19 pandemic in South Korea. *Applied Nursing Research*, 67(March), 151622. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151622>
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., & Pramudaningsih, I. N. (2025). Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur. 2(2), 114–124.
- Rohman, N. F., Imallah, R. N., & Kurniasih, Y. (2023). Hubungan self-efficacy dengan burnout pada perawat di ruang IGD dan ICU. 1, 262–269.
- Ruang, D. I., Rumah, I. G. D., & Uns, S. (2023). HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN BURNOUT PERAWAT DI RUANG IGD RUMAH SAKIT UNS. 6(1), 81–92.
- Shoker, D., Desmet, L., Ledoux, N., & Héron, A. (2024). Effects of standardized mindfulness programs on burnout: a systematic review and original analysis from randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 12(May), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1381373>
- Si, A., & Kılınç, T. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.
- Towey, Swift, D., K., Lauvrud, Christian, Whittington, & Richard. (2023). Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*, 32(2), 452–464. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022628>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(August 2019), 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>