

## Pengaruh praktik mindfulness terhadap *burnout* pada perawat di instalasi gawat darurat

<sup>1</sup>Srihesty Manan, <sup>2</sup>Yuli Atikah, <sup>3</sup>Widyadari Prasetyaningrum, <sup>4</sup>Monika Ginting

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Dasar, Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

<sup>3</sup>Departemen Gawat Darurat dan Kritis, Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

<sup>4</sup>Departemen Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis, Program Studi Profesi Ners, Institut Kesehatan Immanuel

### How to cite (APA)

Manan, S., Atikah, Y., Prasetyaningrum, W., & Ginting, M. (2026). Pengaruh praktik mindfulness terhadap burnout pada perawat di instalasi gawat darurat. *Jurnal Health Society*, 15(1).

<https://doi.org/10.62094/jhs.v15i1.336>

### History

Received: 20 Maret 2026

Accepted: 20 April 2026

Published: 30 April 2026

### Corresponding Author

Srihesty Manan, Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel;



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** *Burnout* ialah sindrom psikologis akibat stres kerja ditandai kelelahan emosional dan depersonalisasi. Perawat instalasi gawat darurat termasuk kelompok berisiko mengalami *burnout* karena tuntutan kerja tinggi. Salah satu intervensi untuk menurunkan *burnout* adalah *mindfulness*. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh praktik *mindfulness* terhadap *burnout* perawat.

**Metode:** Desain *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 22 perawat menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Intervensi *mindfulness* berupa *Brief Mindfulness-Based Intervention* dilaksanakan selama 4 minggu, 3 kali perminggu, masing-masing 15 menit persesi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Hasil:** Mayoritas responden sebelum intervensi mengalami *burnout* sedang sebanyak 13 orang (59,1%) dan setelah intervensi mayoritas responden mengalami kategori *burnout* sedang sebanyak 11 responden (50,0%). Terdapat pengaruh praktik *mindfulness* terhadap *burnout* ( $p$ -value < 0,05).

**Kesimpulan:** Praktik *mindfulness* terbukti efektif menurunkan *burnout* pada perawat IGD. *Mindfulness* dapat menjadi strategi efektif mengelola stres perawat guna meningkatkan kesejahteraan dan mutu pelayanan.

**Kata Kunci:** *Burnout*, Instalasi Gawat Darurat, *Mindfulness*, Perawat, Rumah Sakit

### ABSTRACT

**Introduction:** Burnout is a psychological syndrome resulting from work-related stress, characterized by emotional exhaustion and depersonalization. Emergency department nurses are at high risk of experiencing burnout due to demanding work conditions. One intervention to reduce burnout is mindfulness. This study aims to analyze the effect of mindfulness practice on nurses' burnout.

**Method:** A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design was used. The sample consisted of 22 nurses selected via purposive sampling. The research instrument was the Maslach Burnout Inventory (MBI). The mindfulness intervention, a Brief Mindfulness-Based Intervention, was conducted over 4 weeks, 3 times per week, with each session lasting 15 minutes. Data analysis utilized the Wilcoxon Signed Rank Test.

**Result:** Before the intervention, the majority of respondents (13 individuals, 59.1%) experienced moderate burnout, and after the intervention, the majority (11 respondents, 50.0%) remained in the moderate burnout category. There was a significant effect of mindfulness practice on burnout ( $p$ -value < 0.05).

**Conclusion:** Mindfulness practice has been proven effective in reducing burnout among ER nurses. Mindfulness can serve as an effective strategy for managing nurses' stress to improve their well-being and the quality of care.

**Keyword:** Burnout, Emergency Room, Hospitals, Mindfulness, Nurses

## Pendahuluan

*Burnout* merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kerja kronis dan ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian pribadi (Edú-Valsania et al., 2022). Kondisi ini banyak dialami tenaga kesehatan, khususnya perawat, yang berada di garis depan pelayanan pasien. *World Health Organization* (WHO) mengklasifikasikan *burnout* sebagai fenomena terkait pekerjaan dan menegaskan dampaknya terhadap produktivitas, keselamatan pasien, serta kualitas layanan (Hasim et al., 2024).

Khusus di Instalasi Gawat Darurat (IGD), risiko *burnout* lebih tinggi karena tuntutan kerja yang berat, sistem *shift* panjang, serta tekanan psikologis saat menangani pasien kritis. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa perawat merupakan profesi yang paling banyak mengalami *burnout* dengan prevalensi mencapai 43%. Kondisi ini terutama berkaitan dengan masa kerja dan stres kerja (Permatasari et al., 2023; Rezeki et al., 2024).

Tingginya kompleksitas kasus turut menjadi pemicu terjadinya *burnout*. Banyaknya pasien dengan kondisi gawat maupun tidak stabil yang memerlukan penanganan cepat, tepat, dan responsif menambah beban kerja perawat. Situasi ini menuntut perawat untuk selalu waspada, menghadapi kondisi yang tidak terduga, serta mengambil keputusan klinis dalam waktu singkat (Faozi et al., 2024).

Beban kerja yang tinggi, jam kerja panjang, tekanan psikologis akibat kasus kritis, serta keterbatasan tenaga dan fasilitas, perawat IGD menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami *burnout* (Yuliarni, 2023). Gejala yang muncul antara lain kelelahan fisik, iritabilitas, penurunan konsentrasi, hingga berkurangnya motivasi kerja (Cesilia & Kosasih, 2024). Namun, hingga saat ini Rumah Sakit Umum (RSU) Hermina Arcamanik belum memiliki program formal yang ditujukan khusus untuk mengatasi *burnout* perawat.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif dan promotif yang sederhana, praktis, dan terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan mental perawat sekaligus menjaga kualitas pelayanan pasien. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang semakin banyak diteliti adalah *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) (Azzahra et al., 2023). MBI merupakan program terstruktur berbasis kesadaran penuh yang melibatkan latihan pernapasan sadar, *body scan*, refleksi diri, dan *self-compassion*. Intervensi ini bertujuan membantu individu mengelola stres dengan menerima pengalaman saat ini tanpa menghakimi (Buric et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas MBI dalam menurunkan *burnout*. Wang et al. (2024) menyimpulkan bahwa MBI mampu menurunkan kelelahan emosional dan depersonalisasi serta meningkatkan pencapaian pribadi. Penelitian Pérez et al. (2022) pada perawat geriatri di Spanyol menemukan bahwa MBI efektif menurunkan *compassion fatigue* dan *burnout* dengan efek yang bertahan hingga tiga bulan. Wahyuni et al. (2024) melalui *systematic review* di Indonesia juga melaporkan bahwa MBI menurunkan *burnout* perawat sekaligus meningkatkan kepuasan kerja. Bukti-bukti tersebut menunjukkan bahwa MBI singkat lebih realistis diterapkan di lingkungan kerja perawat IGD yang memiliki keterbatasan waktu akibat beban kerja tinggi.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menitikberatkan pada praktik *mindfulness* sebagai intervensi spesifik untuk mengurangi *burnout* pada perawat IGD yang memiliki tekanan kerja tinggi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung hanya mengkaji tingkat *burnout* secara umum. Studi ini secara khusus mengevaluasi efektivitas *mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres kerja. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih mendalam sekaligus solusi aplikatif dalam upaya menurunkan *burnout* pada perawat di lingkungan IGD.

Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh praktik *mindfulness* terhadap *burnout* perawat.

### Metode

Jenis penelitian menggunakan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi adalah seluruh perawat yang bekerja di IGD RSU Hermina Arcamanik yang berjumlah 33 orang dengan sampel 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner.

Variabel *burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dengan koefisien konsistensi internal untuk ketiga subskala berkisar antara 0,71 hingga 0,90 dan bahwa skala-skala tersebut memiliki keandalan uji ulang yang tinggi (Widhianingtanti & Lujtelaar, 2022). Intervensi *mindfulness* berupa *Brief Mindfulness-Based Intervention* dilaksanakan selama 4 minggu, 3 kali perminggu, masing-masing 15 menit persesi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

### Hasil

**Tabel 1. Analisis Univariat**

Variabel	F	%
<b>Burnout Sebelum Intervensi</b>		
Rendah	4	18,2
Sedang	13	59,1
Tinggi	55	22,7
<b>Burnout Setelah Intervensi</b>		
Rendah	10	45,5
Sedang	11	50,0
Tinggi	1	4,5
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas responden sebelum intervensi mengalami *burnout* sedang sebanyak 13 orang (59,1%) dan setelah intervensi mayoritas responden mengalami kategori *burnout* sedang

sebanyak 11 responden (50,0%). Hasil tersebut menunjukkan penurunan *burnout* sebelum dan setelah intervensi praktik *mindfulness*.

**Tabel 2. Pengaruh Praktik *Mindfulness* terhadap *Burnout* pada Perawat**

<i>Burnout</i>	n	Mean	Mean Difference	p-value
Sebelum Intervensi	22	68,6	12,5	< 0,001
Setelah Intervensi	22	56,1		

Tabel 2 memperlihatkan terdapat pengaruh praktik *mindfulness* terhadap *burnout* pada perawat ( $p = < 0,001$ ). Hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan nilai rata-rata *burnout* dari 68,6 menjadi 56,1 dengan selisih nilai rata-rata sebesar 12,5.

### Pembahasan

Hasil studi menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata *burnout* perawat sebelum dan setelah diberikan praktik *mindfulness*. Pada saat sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori *burnout* sedang (59,1%) dan *burnout* tinggi (22,7%), sedangkan hanya 18,2% yang termasuk dalam kategori *burnout* rendah. Keadaan ini mendeskripsikan bahwa beban kerja tinggi, tuntutan kecepatan dalam

pengambilan keputusan, serta kontak langsung dengan pasien dalam kondisi kritis di IGD memengaruhi kesejahteraan psikologis perawat. Tingginya angka *burnout* pada fase awal penelitian konsisten dengan riset Pameria et al. (2025) yang melaporkan bahwa perawat IGD memiliki tingkat *burnout* lebih tinggi dibandingkan unit lain akibat dinamika kerja yang tidak terduga dan tekanan emosional yang besar.

Setelah diberikan intervensi *mindfulness*, distribusi kategori *burnout* mengalami perubahan yang bermakna. Proporsi perawat dengan *burnout* rendah meningkat menjadi 45,5%, *burnout* sedang menurun menjadi 50%, dan *burnout* tinggi menurun drastis menjadi hanya 4,5%. Perubahan ini juga tercermin pada nilai rata-rata skor total *burnout*, dimana terjadi penurunan dari 68,6 pada *pretest* menjadi 56,1 pada *posttest*. Jika dilihat berdasarkan dimensi, skor *emotional exhaustion* dan *depersonalization* mengalami penurunan, sedangkan skor *personal accomplishment* meningkat. Hal ini menandakan bahwa setelah mengikuti praktik *mindfulness*, perawat lebih mampu mengendalikan kelelahan emosional, berkurang rasa sinis atau menarik diri dari pasien, serta memiliki rasa pencapaian diri yang lebih tinggi (Nurul et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan Edú-Valsania et al. (2022) yang menyatakan bahwa *burnout* tidak hanya ditandai dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi, tetapi juga dengan rendahnya pencapaian diri. Dengan demikian, perubahan positif yang terjadi setelah intervensi menunjukkan keberhasilan *mindfulness* dalam memengaruhi ketiga dimensi *burnout*.

Berdasarkan hasil analisis membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari praktik *mindfulness* terhadap penurunan *burnout* pada perawat. *Mindfulness* terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat *burnout* perawat yang bekerja di lingkungan dengan beban kerja tinggi. Secara mekanisme, praktik

*mindfulness* membantu individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Melalui latihan pernapasan sadar, *body scan*, dan *self-compassion* yang dilakukan secara rutin, perawat dapat melatih diri untuk lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan respons emosional terhadap tekanan kerja (Gkintoni et al., 2025; Knudsen et al., 2023). Hal ini mendukung teori Shapiro tentang *reperceiving*, yakni kemampuan melihat pengalaman secara lebih objektif, sehingga stres kerja tidak lagi dianggap sebagai ancaman, melainkan sebagai pengalaman yang dapat dikelola (Kriakous et al., 2021).

Temuan penelitian ini konsisten dengan riset Alharbi & McKenna (2025) yang melaporkan program *mindfulness* dapat menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan perasaan pencapaian pribadi. Rizal et al. (2023) juga menemukan individu yang mengikuti program *mindfulness* mengalami penurunan signifikan pada dimensi depersonalisasi. Hasil serupa ditunjukkan oleh Azzahra et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* berpengaruh besar terhadap penurunan *burnout*, terutama pada dimensi kelelahan emosional.

Menurut peneliti intervensi *mindfulness* dalam konteks IGD RSU Hermina Arcamanik menjadi penting, karena perawat dihadapkan pada kondisi kerja yang tidak menentu, jumlah pasien yang fluktuatif, serta tekanan emosional saat menghadapi pasien gawat darurat. Dengan adanya *mindfulness*, perawat lebih mampu mengatur stres, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan kualitas interaksi dengan pasien. Peningkatan skor *personal accomplishment* pasca intervensi juga memperkuat bahwa *mindfulness* tidak hanya menurunkan gejala *burnout*, tetapi juga memperkuat perasaan kompetensi dan kepuasan kerja perawat.

Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa praktik *mindfulness* merupakan strategi alternatif yang efektif dan mudah diterapkan dalam menurunkan *burnout* pada perawat. Oleh karena itu, rumah sakit perlu mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam program manajemen stres secara terstruktur melalui pelatihan dan pendampingan yang berkelanjutan, khususnya di unit dengan tekanan tinggi seperti IGD. Penerapan strategi ini tidak hanya mendukung peningkatan kesejahteraan perawat, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas dan keselamatan pelayanan kesehatan.

#### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar perawat mengalami *burnout* sedang, dan setelah intervensi terjadi penurunan *burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik *mindfulness* efektif dalam menurunkan *burnout* pada perawat IGD. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi strategi alternatif yang praktis dan mudah diterapkan dalam mengelola stres perawat, sehingga berpotensi meningkatkan kesejahteraan perawat dan mutu pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

#### **Saran**

Praktik *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi manajemen stres yang sederhana dan efektif bagi perawat. Oleh karena itu, rumah sakit disarankan untuk mengintegrasikan program *mindfulness* ke dalam kegiatan rutin, terutama di unit kerja dengan beban tinggi seperti IGD. Manajemen rumah sakit juga diharapkan memberikan dukungan berupa alokasi waktu, ruang yang kondusif, serta pendampingan yang terstruktur, sehingga perawat dapat menjalani sesi *mindfulness* secara berkesinambungan. Penerapan ini akan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis perawat serta menjaga mutu pelayanan kepada pasien.

#### **Daftar Pustaka**

- Alharbi, B. A. A., & McKenna, N. (2025). A systematic review of mindfulness-based interventions to reduce ICU nurse burnout: global evidence and thematic synthesis. *BMC Nursing*, 24(1), 927. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03507-w>
- 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 SE-Research Articles), 63–82. <https://doi.org/10.20885/intervensip-sikologi.vol15.iss1.art6>
- Buric, I., Žderić, L., Koch, P., & de Bruin, C. (2025). Mindfulness-Based Integrative Programme: The effectiveness, acceptability, and predictors of responses to a novel low-dose mindfulness-based intervention. *Journal of Affective Disorders*, 373, 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.076>
- Cesilia, R., & Kosasih, K. (2024). Pengaruh beban kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja perawat. *Jurnal Sosial Teknologi*, 4(10 SE-Articles), 909–922. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v4i10.26775>
- Edu-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Faozi, E., Jadmiko, A. W., & Pribadi, D. R. A. (2024). Respon time terhadap tingkat kecemasan pasien di unit gawat darurat : Literature review. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3 SE-Articles), 1–12. <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i3.83>
- Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., &

- Nikolaou, G. (2025). Mindfulness-based cognitive therapy in clinical practice: A systematic review of neurocognitive outcomes and applications for mental health and well-being. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5), 1703. <https://doi.org/10.3390/jcm14051703>
- Hasim, S. N., Riu, S. D. M., & Suranata, F. M. (2024). Hubungan stres kerja dengan kejenuhan kerja (burnout) pada perawat instalasi gawat darurat di RSUD Manembo-Nembo Bitung. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2 SE-Articles), 148–156. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.672>
- Knudsen, R. K., Ammentorp, J., Storkholm, M. H., Skovbjerg, S., Tousig, C. G., & Timmermann, C. (2023). The influence of mindfulness-based stress reduction on the work life of healthcare professionals – A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 53, 101805. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101805>
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: A systematic review. *Mindfulness*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Nurul, N., Fachrin, S. A., & Nurlinda, A. (2025). Efektivitas intervensi mindfulness untuk menurunkan tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 6(1 SE-Articles), 123–129. <https://doi.org/10.33096/woph.v6i1.2140>
- Pameria, A., Pradika, J., Erwhani, I., Amelyadi, A., Dwi Ariani, D., Amrullah, S., & Pratama, K. (2025). Beban kerja dan burnout pada perawat di instalasi gawat darurat. *Jurnal Riset Keperawatan Dan Kesehatan*, 2(2 SE-Articles), 74–81. <https://doi.org/10.71203/jrkk.v2i2.29>
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811441>
- Permatasari, L., Safitri, W., & Suryandari, D. (2023). Hubungan beban kerja mental dengan burnout perawat di Ruang IGD Rumah Sakit UNS. *Avicenna: Journal of Health Research*, 6(1), 81–92. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v6i1.826>
- Rezeki, D. A. T. W., Martini, N. M. D. A., & Wulandari, N. P. D. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dengan burnout pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Ari Canti Gianyar. *Bali Health Published Journal*, 6(2 SE-Articles), 119–136. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i2.487>
- Rizal, M., Rina, A. P., & Noviekayati, I. G. A. (2023). Mindfulness based cognitive therapy untuk menurunkan burnout pegawai. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(2), 359–371. <https://doi.org/10.28926/briliant.v8i2.1207>
- Wahyuni, E. P., Ardianto, H., Dharmatanna, S., Burmansah, B., Seneru, W., Kasrah, R., & Ismoyo, T. (2024). A mindful character development: Mindfulness and self-efficacy enhances emotional regulation of high school students. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 162–172. <https://doi.org/10.20961/ijsascs.v8i2>

- 95131
- Wang, Z., Wu, P., Hou, Y., Guo, J., & Lin, C. (2024). The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1414. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4>
- Widhianingtanti, L. T., & Luijtelaar, G. van. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 11(1 SE-Articles), 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>
- Yuliarni, D. (2023). *Gambaran burnout perawat di Ruang Rawat Inap, Intensive Care Unit, dan Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Islam Faisal Makassar tahun 2023* [Universitas Hasanuddin]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/29646/>