HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: June, 20, 2025
Revised: October, 06, 2025
Available online: October, 06, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Analisis studi empiris tentang efektivitas *mindfulness-based stress reduction* untuk *burnout* perawat di rumah sakit: Kajian literatur

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

Abstract

Background: Burnout is a common problem experienced by hospital nurses due to high work pressure, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal accomplishment. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is an approach proven effective in addressing work burnout.
Purpose: To determine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction on nurse burnout.
Method: A literature review of 13 studies meeting all inclusion criteria and 791 studies were excluded from scientific articles published between 2020 and 2025, evaluating the effectiveness of MBSR in hospital nurses. The literature search was conducted through PubMed, ScienceDirect, ProQuest, and CINAHL, following PRISMA guidelines with search keywords tailored to Medical Subject Headings (MeSH): *("Mindfulness-Based Stress Reduction" OR "MBSR" OR "Mindfulness Intervention") AND ("Burnout" OR "Job Stress" OR "Occupational Stress") AND ("Nurse" OR "Nurses") AND ("Hospital").*
Results: MBSR was consistently effective in reducing stress and burnout, as well as improving nurses' job satisfaction and quality of life. These findings suggest that MBSR is suitable for integration into nurse training as a strategy to improve psychological well-being.
Conclusion: The MBSR intervention effectively reduced burnout in hospital nurses by reducing stress, anxiety, and emotional exhaustion, while improving quality of life, job satisfaction, and self-compassion. MBSR offers the advantage of flexible training, including the use of digital applications and simple methods suitable for dynamic work environments.

Keywords: Burnout; Effectiveness; Intervention; Mindfulness-Based Stress Reductio; Nurses.

Pendahuluan: *Burnout* merupakan masalah umum yang dialami oleh perawat di rumah sakit akibat tekanan kerja yang tinggi, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi kelelahan kerja.
Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas *mindfulness-based stress reduction* terhadap *burnout* perawat.
Metode: Tinjauan literatur terhadap 13 studi yang memenuhi semua kriteria inklusi dan 791 studi dikeluarkan dari artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2020–2025, yang mengevaluasi efektivitas MBSR pada perawat rumah sakit. Pencarian literatur dilakukan melalui *PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan CINAHL*, mengikuti pedoman PRISMA dengan kata kunci pencarian yang disesuaikan dengan Judul Subjek Medis (MeSH) yakni ("*Mindfulness-Based Stress Reduction*" OR "MBSR" OR "*Mindfulness Intervention") AND ("Burnout" OR "Job Stress" OR "Occupational Stress") AND ("Nurse" OR "Nurses") AND ("Hospital").
Hasil: MBSR secara konsisten efektif dalam menurunkan stres atau *burnout*, serta meningkatkan kepuasan kerja dan kualitas hidup perawat. Temuan ini menunjukkan bahwa MBSR layak diintegrasikan dalam pelatihan perawat sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

Simpulan: Intervensi MBSR efektif menurunkan *burnout* pada perawat rumah sakit dengan mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan emosional serta meningkatkan kualitas hidup, kepuasan kerja, dan *self-compassion*. MBSR memiliki keunggulan berupa fleksibilitas pelatihan, termasuk penggunaan aplikasi digital dan metode sederhana yang sesuai dengan lingkungan kerja yang dinamis.

Kata Kunci: *Burnout*; Efektivitas; Intervensi; *Mindfulness-Based Stress Reduction*; Perawat.

PENDAHULUAN

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang sering dialami oleh tenaga keperawatan, terutama di lingkungan rumah sakit yang memiliki intensitas kerja tinggi (De Hert, 2020). *Burnout* pada perawat telah menjadi tantangan global yang mengancam kesejahteraan tenaga keperawatan dan kualitas layanan keperawatan (Dall'Ora, Ball, Reinius, & Griffiths, 2020). Fenomena ini ditandai oleh tiga dimensi utama yakni kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2016; Azzahra, Victoriana, & Megarini, 2023).

Data global menunjukkan prevalensi *burnout* berkisar antara 25-70%, dengan angka tertinggi di Asia Tenggara, termasuk Indonesia yang mencapai 52% (Sudrajat, Indrianti, Supriatin, Hayati, & Lindayani, 2021). *Burnout* pada perawat disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, jadwal kerja yang panjang, dan kurangnya waktu istirahat, sehingga menimbulkan kelelahan fisik dan emosional. Kurangnya dukungan dari rekan kerja dan manajemen serta ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga memperburuk kondisi ini. Perawat yang tidak memiliki kontrol terhadap pekerjaan dan sering menghadapi tekanan emosional dari pasien dan keluarga menjadi semakin rentan. Konflik nilai etika dan kurangnya penghargaan atas kerja keras juga berkontribusi terhadap munculnya *burnout*. Secara keseluruhan, *burnout* merupakan akibat dari tekanan fisik, emosional, dan sosial yang menumpuk dalam lingkungan kerja perawat. Situasi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental perawat seperti penurunan motivasi dan risiko *turnover* tetapi juga membahayakan pasien melalui peningkatan kesalahan medis dan penurunan kualitas layanan.

Intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction (*MBSR) muncul sebagai solusi potensial. Berdasarkan literatur terdahulu teknik intervensi MBSR telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan psikologis perawat di berbagai negara. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membantu individu merespon stres secara lebih adaptif melalui pelatihan kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (*non-judgmental awareness*) (Sercekman, 2024; Azzahra et al., 2023).

METODE

Penelitian *systematic review* menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian artikel dilakukan dengan strategi PCC (*Population, Concept, Context*). Populasi yang digunakan yaitu perawat di rumah sakit. Sedangkan, konsep pertamanya adalah MBSR sebagai metode untuk mengelola stres dan menurunkan *burnout*. Konsep kedua adalah *burnout* yang merupakan sindrom akibat stres kerja, dengan ciri-ciri kelelahan, sinisme, dan penurunan efektivitas. Konteks dalam pencarian yaitu lingkungan rumah sakit.

Penyarian literatur menggunakan database online yaitu *PubMed, ScienceDirect, ProQuest,* dan CINAHL EBSCO. Kata kunci pencarian yang digunakan adalah "*Mindfulness-Based Stress Reduction" OR "MBSR" OR "Mindfulness Intervention" AND "Burnout" OR "Job Stress" OR "Occupational Stress" AND "Nurse" OR "Nurses" AND "Hospital"*.

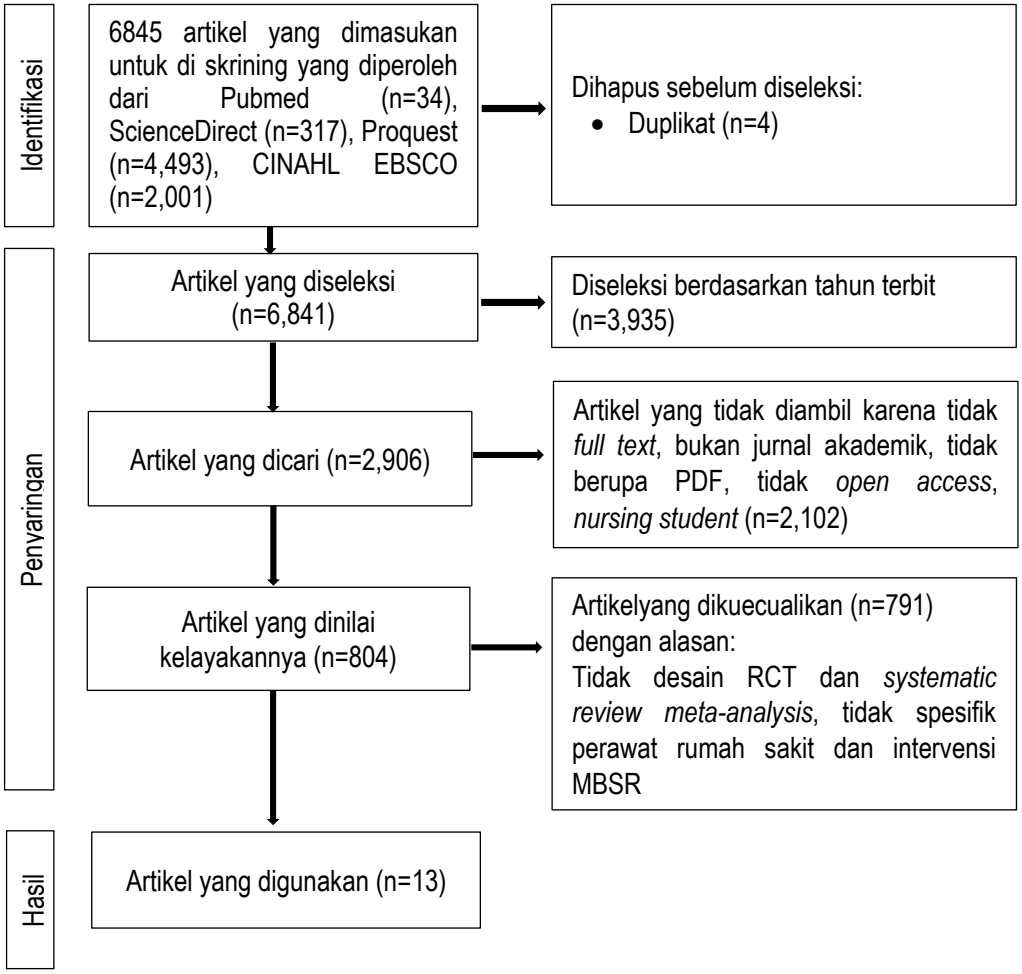
Kriteria inklusi mencakup publikasi tahun 2020-2025, fokus pada MBSR, populasi perawat, tersedia *full-text,* dalam bahasa Inggris, dan menggunakan metode *randomized controlled trial* (RCT) atau *Systematic Review/Meta-Analysis.* Kriteria eksklusi termasuk artikel *review*, editorial, intervensi selain MBSR, non-perawat, tempat penelitian selain rumah sakit, publikasi sebelum 2020, dan artikel yang tidak tersedia *full-text*.

HASIL

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248



Gambar PRISMA *Flow* Diagram

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Masalah & Gap	Metode	Hasil & Diskusi	Rekomendasi
(Ghawadra et al., 2020) (Malaysia)	Tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan perawat ruangan sangat tinggi, dengan 54% menunjukkan stres, 71.5% merasa cemas, dan 35.1% mengalami depresi. Ada beberapa kekurangan dalam penelitian ini, seperti penggunaan alat ukur yang bersifat subjektif, tidak adanya eksplorasi kualitatif dari peserta, dan kurangnya pemantauan praktik *mindfulness.*	Menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT).	Pelatihan berbasis *mindfulness* efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan kerja pada perawat. Ada dampak signifikan terhadap penurunan stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan kesadaran seiring berjalannya waktu (p<0. 05).	Latihan MBSR dimasukkan ke dalam program kesehatan mental di rumah sakit. Hal ini bertujuan untuk membantu perawat dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepuasan kerja mereka.
(Talebiazar et al., 2025) (Iran)	Stres kerja sering dialami oleh perawat yang bekerja ditempat yang sangat menekan, seperti unit gawat darurat. Penelitian menunjukkan ada kekurangan dalam evaluasi intervensi, yang mungkin menyebabkan bias karena hanya melibatkan satu kelompok spesialisasi yaitu unit gawat darurat saja.	Menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT).	Hasilnya menunjukkan bahwa menggabungkan intervensi berbasis *mindfulness* dalam sistem pendukung kesehatan dapat membantu mengurangi kelelahan dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan perawat profesional di tempat kerja yang penuh tekanan.	Penelitian ini menyarankan agar program MBSR diterapkan secara rutin untuk perawat guna mengurangi stres dan *burnout*, serta merekomendasikan studi lanjutan dengan durasi *follow-up* lebih panjang dan populasi yang lebih beragam untuk menilai efek jangka panjang dan mekanisme intervensi.
(Cascales-Perez et al., 2021) (Spanyol)	Tenaga kesehatan mengalami stres dan penurunan kualitas hidup terkait pekerjaan. Masih terbatas penelitian eksperimental yang mengevaluasi dampak *mindfulness* terhadap kualitas hidup kerja tenaga kesehatan secara menyeluruh dan jangka panjang.	Menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT).	Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi memperoleh skor yang lebih tinggi pasca intervensi untuk *mindfulness*, peningkatan kesehatan, kualitas hidup dan penurunan *burnout*. Hal ini dapat bertahan selama 12 bulan setelah program.	MBSR adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dan kualitas kehidupan kerja para profesional kesehatan dilayanan kesehatan primer.
(Gan et al.,2024)	Dampak psikologis pandemi COVID-19, Gap	Menggunakan	Program MBSR terbukti layak diterapkan	Intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

(China)	penelitian terletak pada metode pengumpulan data, desain kontrol, model analisis, dan karakteristik sampel.	desain *Randomized Controlled Trial* (RCT).	dan memberikan hasil positif. Dibandingkan kelompok kontrol, peserta MBSR mengalami peningkatan pencapaian pribadi dan penurunan kelelahan emosional, meskipun tidak ada perubahan signifikan pada depersonalisasi.	*mobile* sebaiknya diadopsi lebih luas, dikembangkan sesuai kebutuhan tenaga medis, dan dievaluasi lebih lanjut untuk efek jangka panjangnya.
(Naveen et al. 2024) (India)	Tingginya tingkat stres, kecemasan, gangguan tidur, dan *burnout* pada tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19 menunjukkan perlunya intervensi yang efektif dan mudah diakses. Tidak adanya kelompok kontrol aktif dan pembutakan partisipan berpotensi menimbulkan bias ekspektasi terhadap hasil intervensi.	Menggunakan desain *Randomized Clinical Trial* (RCT).	Intervensi tele-yoga menurunkan *burnout*, stres, kecemasan, gangguan tidur, IL-6, dan kortisol secara signifikan, dengan ukuran efek sedang hingga besar. Namun, tidak ada perbedaan signifikan pada pemenuhan profesional, depresi, *mindfulness*, dan TNF-α.	Hasil penelitian ini mendukung bahwa tele-yoga merupakan intervensi yang layak dan potensial untuk meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan imunologis tenaga kesehatan dalam situasi krisis seperti pandemi.
(Fong et al., 2022) (Hong kong)	Selama pandemi COVID-19, perawat mengalami stres tinggi, namun intervensi *mindfulness* yang singkat dan mudah diterapkan masih jarang diteliti dalam konteks keperawatan. Belum ada studi yang menguji efektivitas intervensi singkat pada perawat, terutama terkait dampaknya terhadap state dan *trait mindfulness.*	Menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan dua kelompok: intervensi dan kontrol.	*Mindful coloring* menurunkan stres secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulan: Teknik ini efektif, mudah diakses, cocok untuk lingkungan kerja keperawatan, dan menunjukkan potensi intervensi seni non-verbal dalam mendukung kesejahteraan psikologis.	*Mindful coloring* disarankan sebagai bagian dari program kesejahteraan perawat, terutama saat krisis, dengan rekomendasi penelitian lanjutan menggunakan sampel lebih besar dan pengujian durasi serta frekuensi praktik yang optimal.
(Bodini et al., 2022) (Italia)	Perawat mengalami *burnout*, kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi kerja yang tinggi selama pandemi, terutama di unit ICU dan COVID-19. Kurangnya studi RCT tentang intervensi	Menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT).	Study ini menjelaskan bahwa *mindfull compassion care* program dirancang untuk menjadi intervensi yang fleksibel, dan berbasis bukti dilingkungan kerja rumah sakit. Penelitian ini mengemukakan bahwa	Peneliti menyarankan pentingnya integrasi program *mindful compassion care* ke dalam sistem pelatihan dan dukungan tenaga kesehatan serta menekankan perlunya pengujian lebih lanjut dengan kelompok

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

	mindfulness dan *compassion*, serta intervensi saat ini lebih fokus pada faktor psikologis individu dan mengabaikan faktor kontekstual seperti beban kerja dan keamanan lingkungan kerja.		program ini tidak hanya berfokus pada pengurangan stres, tetapi juga penguatan empati, hubungan interpersonal, dan ketahanan emosional.	sasaran berbeda dan pada masa non-pandemik untuk menilai generalisasi hasil.
(Çalışkan & Kargin, 2024) (Turki)	Tingginya kecemasan dan rendahnya kualitas hidup kerja pada perawat darurat akibat beban kerja berat dan kondisi menantang, serta kurangnya intervensi efektif. Hasil penelitian sulit digeneralisasi dan hanya evaluasi jangka pendek, dengan faktor budaya dan dukungan institusi di Turki yang mungkin membatasi penerapan di negara lain.	Menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT)	Intervensi MBP signifikan menurunkan kecemasan *state* dan *trait* serta meningkatkan kualitas hidup fisik, psikologis, dan sosial pada perawat. Kesimpulan: MBP membantu perawat mengelola stres kerja secara adaptif, sejalan dengan literatur yang mendukung efektivitas *mindfulness* bagi tenaga kesehatan.	Program *mindfulness* sebaiknya diintegrasikan dalam pelatihan dan dukungan psikologis perawat, khususnya di lingkungan kerja berisiko tinggi seperti IGD, serta dikembangkan dan diuji di unit keperawatan lain dengan tingkat stres tinggi.
(Wang et al., 2023).	Efektivitas intervensi *mindfulness* pada perawat belum konsisten, terutama terkait kecemasan dan depresi, dengan bukti efek jangka panjang yang terbatas. Terdapat heterogenitas dan bias metodologis dalam penelitian yang ada.	Studi ini menggunakan metode *systematic review* dan *meta-analysis* dengan menganalisis artikel yang dipublikasikan hingga Maret 2023.	Intervensi *mindfulness* signifikan menurunkan stres dan *burnout* pada perawat, terutama stres psikologis dan kelelahan emosional. *Mindfulness* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental perawat, dengan pentingnya program terstruktur, frekuensi pelaksanaan, dan kesesuaian konteks kerja.	*Mindfulness* sebaiknya diterapkan dalam pelatihan rutin dan kebijakan manajemen stres keperawatan, dengan penelitian lanjutan menggunakan desain longitudinal untuk mengevaluasi efek jangka panjang dan elemen intervensi paling efektif.
(Sulosaari et al., 2022) (Finlandia)	Tingginya stres dan *burnout* pada perawat akibat beban kerja dan lingkungan menantang, serta kebutuhan evaluasi efektivitas intervensi *mindfulness* untuk	A *systematic review.*	*Review* ini melibatkan 11 studi (3 RCT, 8 quasi-eksperimental) dengan total 1.009 perawat dari berbagai negara (2014–2020). Sebagian besar studi (10 dari 11)	MBI layak diintegrasikan dalam sistem kesehatan untuk mendukung kesehatan mental perawat. Perlu adaptasi program berdasarkan konteks kerja.

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

	kesejahteraan psikologis. Perlunya desain penelitian lebih ketat, eksplorasi mekanisme dan konteks spesifik, serta pendekatan holistik yang menggabungkan faktor individu dan organisasi.		melaporkan efek positif intervensi *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis perawat.	
(Sukmayanti et al., 2024) (Indonesia)	Tingginya *burnout* pada perawat ICU akibat tekanan lingkungan kerja dan paparan pasien kritis, serta kurangnya intervensi efektif khusus untuk kelompok ini. Intervensi *mindfulness* masih terbatas pada perawat ICU, hasil efektivitas yang tidak konsisten, dan adanya keterbatasan metodologis.	Penelitian ini merupakan *systematic review, meta analysis.*	Hasil *review* menunjukkan intervensi *mindfulness* efektif menurunkan *burnout* emosional dan depersonalisasi serta meningkatkan personal *accomplishment* pada perawat ICU. Intervensi juga meningkatkan koping adaptif dan mengurangi stres psikologis. Keberhasilan bergantung pada durasi, frekuensi latihan, dan dukungan organisasi, dengan MBSR sebagai intervensi yang paling sering digunakan dan efektif.	Penerapan intervensi *mindfulness* terstruktur di ICU dengan pelatihan perawat, dukungan manajemen, dan integrasi dalam program kesejahteraan karyawan, serta perlunya penelitian longitudinal untuk evaluasi dampak jangka panjang.
(Wasson et al. 2020) (Amerika Serikat)	Efek intervensi *mindfulness* pada peningkatan *self-compassion* profesional kesehatan masih tidak konsisten, sehingga diperlukan sintesis kuantitatif untuk memperjelas hasil. Gap utama adalah kurangnya kelompok kontrol aktif, sehingga sulit menilai keunggulan spesifik *mindfulness.*	Studi ini merupakan *meta-analysis.*	*Meta-analysis* menunjukkan intervensi *mindfulness* secara signifikan meningkatkan *self-compassion* tenaga kesehatan dengan efek sedang hingga besar. Peningkatan ini memperkuat daya tahan emosional, menurunkan *burnout*, dan meningkatkan kepuasan kerja. Intervensi yang lebih lama dan intens memberikan efek lebih kuat, dengan *self-compassion* berperan sebagai mediator antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis.	Pelatihan *mindfulness* yang mencakup *self-compassion* dan penerapan berkelanjutan di tempat kerja tenaga kesehatan, serta penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi hubungan jangka panjang dengan kesehatan mental dan *burnout*.
(Hsu et al.,2024) (Taiwan)	*Burnout* pada perawat meningkat selama pandemi dengan dampak negatif pada	Studi ini merupakan *umbrella review,*	*Review* menunjukkan intervensi individual seperti MBSR, pelatihan ketahanan,	Integrasi *mindfulness* dan CBT dalam pengembangan staf keperawatan serta

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

	kesehatan dan kinerja. Diperlukan evaluasi strategi intervensi yang disesuaikan individu meski sudah ada kebijakan nasional. Gap meliputi keterbatasan tinjauan sistematis, tumpang tindih sumber, kurangnya indikator kesehatan mental tambahan, dan banyak intervensi umum belum diuji mendalam.	yaitu tinjauan terhadap *systematic review* dan *meta-analysis.*	relaksasi, dan pelatihan kognitif efektif menurunkan *burnout*, dengan *mindfulness* dan *self-care* paling banyak digunakan dan memberikan hasil positif.	penciptaan lingkungan kerja yang mendukung. Mereka juga mendorong penelitian berkualitas tinggi dan evaluasi jangka panjang efektivitas strategi tersebut.

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

PEMBAHASAN

Proses identifikasi dan seleksi artikel dalam tinjauan ini mengikuti pedoman PRISMA. Pada tahap identifikasi, sebanyak 6.845 referensi dikumpulkan dari berbagai *database*, yaitu *PubMed* (n=34), *ScienceDirect* (n=317), *ProQuest* (n=4.493), dan CINAHL EBSCO (n=2.001). Sebelum proses penyaringan dimulai, sebanyak 4 catatan duplikat dihapus, sehingga total 6.841 rekaman masuk dalam tahap penyaringan awal. Selanjutnya, dilakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi. Artikel yang tidak dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (n=3.935) dikeluarkan. Setelah itu, 2.906 artikel dilanjutkan untuk pencarian dokumen lengkap. Dari jumlah tersebut, 2.102 laporan tidak diambil karena berbagai alasan, antara lain: tidak tersedia dalam bentuk *Full- text*, bukan jurnal akademik, bukan file PDF, tidak *open access*, atau merupakan karya tulis mahasiswa keperawatan.

Sebanyak 804 artikel kemudian dinilai kelayakannya. Namun, dari jumlah tersebut, 791 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti tidak menggunakan desain penelitian RCT atau tidak merupakan *systematic review/meta-analisis*, tidak spesifik membahas perawat di rumah sakit, atau tidak membahas secara spesifik intervensi MBSR. Akhirnya, hanya 13 studi yang memenuhi semua kriteria inklusi dan dimasukkan dalam tinjauan sistematik ini. Studi-studi tersebut menjadi dasar dalam analisis sistematik mengenai efektivitas intervensi MBSR dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat rumah sakit.

Burnout merupakan kondisi psikologis yang kompleks yang sering dialami oleh perawat akibat paparan stres kerja yang kronis. Artinya, *burnout* dipicu oleh stres sehingga menimbulkan respon psikologis dan fisiologis yang dirasakan sebagai tekanan yang melebihi kapasitas adaptasi individu. Sindrom ini ditandai oleh kelelahan emosional (Petersen, Wendsche, & Melzer, 2023), depersonalisasi (Kelly, 2020) dan penurunan pencapaian pribadi (Kinman, Teoh, & Harriss, 2020; Maslach & Leiter, 2016). Dalam konteks keperawatan, ketiga sindrom tersebut dapat memicu sikap negatif terhadap pasien atau rekan sejawat. Bahkan beberapa studi menemukan data sebagai *evidence-based practice* bahwa *burnout* menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup perawat menjadi buruk (Khatatbeh, Pakai, Al-Dwaikat, Onchonga, Amer, Prémusz, & Oláh, 2021; Kupcewicz & Jóźwik, 2020; Ribeiro, Santos, Araújo-Monteiro, Brandão, Silva, & Souto 2021; Zeng, Lok, An, Lu, Jackson, Ungvari, Chen, & Xiang, 2020).

Oleh karena itu, pengkajian *burnout* sangat penting dilakukan secara rutin bagi tenaga keperawatan. Sebuah studi teori analisis respon menjelaskan bahwa ketiga sindrom *burnout* tersebut dapat dilakukan pengkajian secara rutin mingguan menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory* (Brady, Ni, Sheldrick, Trockel, Shanafelt, Rowe, Schneider, & Kazis, 2020). Namun demikian, memberikan saran bahwa seorang perawat harus dapat mengenali tanda-tanda *burnout* pada dirinya, dan segera lakukan konseling. Selain itu, kelola koping positif sangat efektif menurunkan risiko depresi dan *burnout* (Martinez, Méndez, Ruiz-Esteban, Fernández-Sogorb, & García-Fernández, 2024).

Burnout pada perawat dapat menjadi tantangan bagi organisasi pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan puskesmas. Adapun alasan mendasar yaitu perawat berperan 24 jam dalam memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien dan mempunyai presentasi terbesar dalam jumlah tenaga kesehatan di rumah sakit yang banyak tekanan dan kompleksitas (Li, Yang, Singer, Pfeffer, Mathur, & Shanafelt, 2024). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya upaya organisasi untuk mengurangi *burnout* melalui perubahan sistem kerja, dukungan psikososial, dan kebijakan lingkungan kerja yang sehat.

Menyadari bahwa perawat sangat rentan terhadap *burnout*, maka identifikasi awal *burnout* sangat penting (De Hert, 2020). Beberapa hasil penelitian merekomendasikan strategi untuk deteksi dini *burnout* pada perawat diantaranya dengan memberikan pelatihan secara berkala kepada para manajer tentang tanda-tanda awal kelelahan, seperti berkurangnya keterlibatan, mudah tersinggung, sering melakukan kesalahan, atau menarik diri dari kegiatan tim (Kepplinger, Braun, Fringer, & Roes, 2024), membangun kapasitas kelompok sejawat (saling peduli sesaama perawat) dan budaya berani mengemukakan pendapat kepada perawat (Butler, 2025), monitoring ketidakhadiran dalam kerja dan *turnover rate* (Kelly et al, 2021), memberikan program pendampingan bagi karyawan yang mengalami stres kerja (Doran, 2022), Survei anonim, kotak saran, dan

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

rapat staf rutin memberikan kesempatan bagi perawat untuk menyuarakan tentang lingkungan kerja dan tingkat stres (Frampton, Hollowood, Northstone, Margelyte, Smith-Clarke, & Redwood, 2017).

Studi sebelumnya menyebutkan dalam jangka panjang *burnout* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis perawat, tetapi juga memengaruhi kualitas layanan yang diberikan kepada pasien, meningkatkan risiko kesalahan medis, dan menurunkan efisiensi organisasi pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang dapat memperkuat ketahanan psikologis dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi perawat (Sulosaari, Unal, & Cinar, 2022).

MBSR adalah salah satu pendekatan non-farmakologis yang bertujuan meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini melalui teknik seperti meditasi, *body scan*, yoga ringan, dan latihan pernapasan. Pendekatan ini terbukti memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi dan penurunan stres kerja, menjadikannya relevan untuk diterapkan pada tenaga keperawatan yang bekerja di lingkungan dengan tekanan tinggi. Program MBSR biasanya dilaksanakan selama delapan minggu dan mencakup praktik meditasi kesadaran, *body scan*, yoga ringan, serta refleksi pengalaman harian. Pendekatan ini berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap momen saat ini dengan sikap menerima tanpa penilaian, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres secara adaptif (Wang, Wang, Zhang, Liu, Feng, & Chen, 2023).

Hasil kajian empiris menunjukkan konsistensi efektivitas MBSR dalam mengurangi *burnout* dikalangan perawat. Dari tinjauan sistematik terhadap 13 studi ilmiah mengindikasikan bahwa intervensi berbasis MBSR menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi *burnout* pada perawat rumah sakit. Pendekatan MBSR bekerja dengan membangun kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (*non-judgmental awareness*), yang membantu individu merespon stres secara lebih adaptif. Sebagian besar studi yang di *review* menggunakan desain RCT, yang memperkuat validitas hasilnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* tidak hanya menurunkan stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kepuasan kerja (Ghawadra, Lim Abdullah, Choo, Danaee, & Phang, 2020; Talebiazar, Anzali, Abbasi, Azizi, Goli, Faraji, & Kazemi, 2025). Dampak ini bahkan bertahan dalam jangka waktu yang panjang, sebagaimana yang telah bahwa efek positif MBSR masih terlihat 12 bulan setelah intervensi (Cascales-Pérez, Ferrer-Cascales, Fernández-Alcántara, & Cabañero-Martínez, 2021). Hasil ini diperkuat oleh *meta-analysis* sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis MBSR secara signifikan menurunkan stres psikologis (SMD -0.81) dan kelelahan emosional (SMD -4.27), serta meningkatkan pencapaian pribadi (SMD +2.81) pada perawat rumah sakit (Wang et al., 2023).

Konteks pandemi COVID-19 menyoroti urgensi penggunaan intervensi berbasis *mindfulness*. Terdapat studi yang mengadaptasi MBSR melalui format digital dan tele-yoga, yang terbukti tetap efektif meskipun dalam kondisi pembatasan fisik. Ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki fleksibilitas tinggi untuk diadaptasi sesuai konteks kerja dan kebutuhan tenaga kesehatan (Gan, Chen, & Xue, 2024; Naveen, Singh, Srinivasan, Bhardwaj, Mitra, Shukla, & Misra, 2024). Selain itu, penelitian lain sebelumnya juga mendukung temuan ini, bahwa pelatihan MBSR selama pandemi menghasilkan peningkatan pencapaian pribadi dan penurunan kelelahan emosional, serta memperkuat mediator psikologis seperti *positive affect* dan regulasi kognitif. Beberapa inovasi juga muncul dalam desain intervensi (Rahmawati, Jauhar, & Suwandi, 2021). Terdapat studi lain yang menggabungkan *mindfulness* dengan pendekatan welas asih (*compassion*), yang berfokus pada peningkatan empati dan ketahanan emosional perawat (Bodini, Bonetto, Cheli, Rimondini, Rossi, & Lasalvia, 2022). Sementara itu, terdapat juga penelitian lain yang mengeksplorasi *brief mindful coloring* sebagai teknik yang sederhana namun efektif dalam menurunkan stres, terutama di lingkungan kerja yang serba cepat seperti rumah sakit (Fong, Hui, Ho, Chan, & Lee, 2022).

Selain manfaat langsung dalam menurunkan *burnout*, efektivitas MBSR juga diperantarai oleh peningkatan *self-compassion.* Intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan rasa welas asih terhadap diri sendiri, yang selanjutnya memperkuat daya tahan emosional dan menurunkan risiko *burnout*. Hal ini memperluas pemahaman bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya terletak pada pengurangan stres, tetapi juga pada transformasi sikap dan

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

hubungan individu terhadap dirinya sendiri (Wasson, Barratt, & O'Brien, 2020).

Namun demikian, diskusi juga menyoroti beberapa keterbatasan metodologis dari studi-studi yang dianalisis. Beberapa studi tidak menerapkan *blinding* atau memiliki keterbatasan dalam kontrol kualitas intervensi, yang berpotensi menimbulkan bias. Di sisi lain, generalisasi hasil juga masih terbatas karena beberapa studi hanya dilakukan pada unit kerja tertentu seperti IGD atau ICU, tanpa memperluas konteks ke area keperawatan lainnya (Cascales-Pérez et al., 2021; Çalışkan & Kargın, 2024).

Studi *meta-analysis* yang telah dilakukan sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat heterogenitas tinggi antar studi, baik dalam hal durasi intervensi, metode pelatihan, maupun alat ukur yang digunakan. Oleh karena itu, meskipun efektivitas MBSR cukup konsisten, penyesuaian terhadap konteks lokal dan penguatan kualitas metodologi masih sangat dibutuhkan (Wang et al., 2023; Sulosaari et al., 2022).

Dari sisi implementasi, dukungan institusional menjadi faktor krusial yang menekankan pentingnya integrasi MBSR ke dalam pelatihan rutin perawat dan kebijakan manajemen stres di rumah sakit. Hal ini mencakup penyediaan fasilitator yang terlatih, jadwal yang fleksibel, serta infrastruktur pendukung. Selain itu, pemanfaatan teknologi seperti aplikasi digital *mindfulness* juga dinilai strategis untuk memperluas jangkauan intervensi, terutama dalam konteks keterbatasan waktu dan sumber daya di lapangan (Sukmayanti, Nursalam, & Makhfudli, 2024; Hsu, Lee, Hung, Chen, Yen, Chiang, Chow, Fetzer, & Mu, 2024).

Secara keseluruhan, diskusi dari literatur yang dianalisis memperkuat posisi MBSR sebagai pendekatan yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga fleksibel dan relevan untuk diterapkan dalam dinamika kerja perawat di rumah sakit. Dengan pendekatan yang terstruktur, dukungan organisasi yang kuat, serta adaptasi berbasis kebutuhan lokal, intervensi ini berpotensi menjadi strategi kunci dalam menjaga kesejahteraan mental perawat dan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Intervensi MBSR efektif menurunkan *burnout* pada perawat rumah sakit dengan mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan emosional serta meningkatkan kualitas hidup, kepuasan kerja, dan *self-compassion*. MBSR memiliki keunggulan berupa fleksibilitas pelatihan, termasuk penggunaan aplikasi digital dan metode sederhana yang sesuai dengan lingkungan kerja yang dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

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), 63–82.

Bodini, L., Bonetto, C., Cheli, S., Rimondini, M., Rossi, A., & 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.

Brady, K.J.S., Ni, P., Sheldrick, R.C., Trockel, M.T., Shanafelt, T.D., Rowe, S.G., Schneider, J.I., & Kazis, L.E. (2020). Describing the emotional exhaustion, depersonalization, and low personal accomplishment symptoms associated with Maslach Burnout Inventory subscale scores in US physicians: an item response theory analysis. *Journal of Patient-Reported Outcomes*. 4.42

Butler, S. (2025). Understanding Burnout in Nurses: Identification and Coping Strategies. *British Journal of Nursing*, 34 (4)

Çalışkan, E., & Kargın, M. (2022). The relationship between coronavirus 19 fear and occupational fatigue, burnout and recovery levels in healthcare professionals in Turkey. *Archives of Environmental & Occupational Health,* 77(9), 711-720.

Cascales-Pérez, M. L., Ferrer-Cascales, R., Fernández-Alcántara, M., & Cabañero-Martínez, M. J. (2021). Effects of a mindfulness-based programme on the health- and work-related quality of life of healthcare professionals. *Scandinavian Journal of Caring Sciences,* 35(3), 881–891.

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M., & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. *Human Resources for Health*. 18(41).

De Hert, S. (2020). Burnout in healthcare workers: Prevalence, impact and preventative strategies. *Local and Regional Anesthesia,* 13, 171–183.

Doran, M. (2022). Employee assistance programs: a misunderstood and underused resource for nurses. *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 52(11), 625-627.

Fong, J. S. Y., Hui, A. N. N., Ho, K. M., Chan, A. K. M., & Lee, A. (2022). Brief mindful coloring for stress reduction in nurses working in a Hong Kong hospital during COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Medicine*, 101(43), e31253.

Frampton, A., Fox, F., Hollowood, A., Northstone, K., Margelyte, R., Smith-Clarke, S., & Redwood, S. (2017). Using real-time, anonymous staff feedback to improve staff experience and engagement. *BMJ Quality Improvement Reports*, 6(1).

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), 79.

Ghawadra, S. F., Lim Abdullah, K., Choo, W. Y., Danaee, M., & Phang, C. K. (2020). The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. *Journal of Nursing Management,* 28(5), 1088–1097.

Hsu, H.-C., Lee, H.-F., Hung, H.-M., Chen, Y.-L., Yen, M., Chiang, H.-Y., Chow, L.-H., Fetzer, S. J., & Mu, P.-F. (2024). Effectiveness of individual-based strategies to reduce nurse burnout: An umbrella review. *Advances in Nursing*, 8544725.

Kelly, L. (2020). Burnout, compassion fatigue, and secondary trauma in nurses: Recognizing the occupational phenomenon and personal consequences of caregiving. *Critical Care Nursing Quarterly*, 43(1), 73-80.

Kepplinger, A., Braun, A., Fringer, A., & Roes, M. (2024). Opportunities for nurses to address employee voice in health care providers: a scoping review. *BMC nursing,* 23(1), 651.

Khatatbeh, H., Pakai, A., Al-Dwaikat, T., Onchonga, D., Amer, F., Prémusz, V., & Oláh, A. (2022). Nurses' burnout and quality of life: A systematic review and critical analysis of measures used. *Nursing open*, 9(3), 1564-1574.

Kinman, G,. Teoh, K,. & Harriss, A. (2022). *The mental health and wellbeing of nurses and midwives in the United Kingdom.* Technical Report. Society of Occupational Medicine.

Kupcewicz, E., & Jóźwik, M. (2020). Role of global self-esteem, professional burnout, and selected socio-demographic variables in the prediction of Polish nurses' quality of life – A cross-sectional study. *Risk Management and Healthcare Policy,* 13, 671–684.

Li, L. Z., Yang, P., Singer, S. J., Pfeffer, J., Mathur, M. B., & Shanafelt, T. (2024). Nurse Burnout and Patient Safety, Satisfaction, and Quality of Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA network open,* 7(11), e2443059.

Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers in psychology,* 11, 591.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry,* 15(2), 103-111.

Naveen, K. H., Singh, D., Srinivasan, S., Bhardwaj, P., Mitra, P., Shukla, K. K., & Misra, S. (2024). Effect of tele-yoga on burnout, mental health and immune markers of health care workers on COVID-19 duty: An open-label parallel group pilot

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248

randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 87, 103109.

Petersen, J., Wendsche, J., & Melzer, M. (2023). Nurses' emotional exhaustion: Prevalence, psychosocial risk factors and association to sick leave depending on care setting—A quantitative secondary analysis. *Journal of advanced nursing*, 79(1), 182-193.

Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30-34.

Ribeiro, E. K. D. A., Santos, R. C. D., Araújo-Monteiro, G. K. N. D., Brandão, B. M. L. D. S., Silva, J. C. D., & Souto, R. Q. (2021). Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: Quantitative study. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 74(3), 1–6.

Sercekman, M. Y. (2024). Exploring the sustained impact of the Mindfulness-Based Stress Reduction program: a thematic analysis. *Frontiers in Psychology,* 15, 1347336.

Sudrajat, D., Indrianti, T., Supriatin, E., Hayati, S., & Lindayani, L. (2021). Nurse burnout: Comparing public and private hospitals in Indonesia. *British Journal of Healthcare Management*, 27(1), 1–7.

Sukmayanti, L. P., Nursalam, N., & Makhfudli, M. (2024). Effectiveness of mindfulness intervention to reduce burnout in intensive care nurses: A systematic review. *JKEP: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 211–231.

Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research,* 64, 151565.

Talebiazar, N., Anzali, B. C., Abbasi, M., Azizi, N., Goli, R., Faraji, N., & Kazemi, S. (2025). 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*, 98(1), 1–11.

Wang, Q., Wang, F., Zhang, S., Liu, C., Feng, Y., & Chen, J. (2023). Effects of a mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1218340.

Wasson, R. S., Barratt, C., & O'Brien, W. H. (2020). Effects of mindfulness-based interventions on self-compassion in health care professionals: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(8), 1914–1934.

Zeng, L.-N., Lok, K.-I., An, F.-R., Lu, L. I., Jackson, T., Ungvari, G. S., Chen, L.-G., & Xiang, Y.-T. (2020). The prevalence of burnout and its associations with demographic correlates and quality of life among psychiatric nurses in China. *Psychiatric Quarterly*, 92(2), 645–653.

Ike Sulistianingsih*, Eva Berthy Tallutondok

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Korespondensi penulis: Ike Sulistianingsih. *Email: 0169240009@student.uph.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1248