

EFEKTIVITAS TEKNIK TERAPI MINDFULNESS MEDITATION TERHADAP TINGKAT NURSING BURNOUT

**Awaliyah Ulfah Ayudytha Ezdha¹, Isna Ovari², Silvia Nora Anggreini³,
Nadila Octavia⁴**

STIKes Pekanbaru Medical Center

Email : ditarhmn@gmail.com¹, isnaovari70@gmail.com², vissdeus@gmail.com³,
octavianadila80@gmail.com⁴

ABSTRAK

Tekanan kerja yang berlangsung cukup lama dan tidak ditangani dengan baik, kemungkinan besar akan mengakibatkan Nursing Burnout. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design post-test only control group. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa efektifitas teknik terapi mindfulness meditation terhadap nursing burnout di RS PMC. Pada penelitian ini, metode pengambilan dengan purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, 20 orang diambil dari kelompok eksperimen, 20 orang di kelompok kontrol. Hasil penelitian dilakukan menggunakan lembar kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI), dengan menggunakan uji Mann Whitney U. Hasil menunjukkan bahwa, dari kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan teknik terapi mindfulness meditation, terjadi penurunan tingkat nursing burnout. 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%).

Kata kunci: Kelelahan Kerja, Teknik Terapi Mindfulness Meditation, Stres Kerja

ABSTRACT

Work pressure that lasts long enough and is not handled properly, is likely to result in Nursing Burnout. This research is a quantitative research with a post-test only control group design. The goal was to find out how effective mindfulness meditation therapy techniques are against nursing burnout in PMC Hospital. In this study, the method of taking with purposive sampling, with the number of respondents as many as 40 people, 20 people taken from the experimental group, 20 people in the control group. The results of the study were conducted using Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire sheets, using the Mann Whitney U test. The results showed that, from the experimental group that received mindfulness meditation therapy technique treatment, there was a decrease in the rate of nursing burnout. Emotional fatigue occurs in 14 people (70%) to 0 people (0%), depersonalized fatigue occurs in 8 people (40%) to 0 people (0%), and physical fatigue occurs in 0 people (0%).

Keywords: Mindfulness Meditation Therapy Techniques, Nursing Burnout, Work Stress

PENDAHULUAN

International Council Of Nurses mendefinisikan perawat merupakan seorang yang sudah menyelesaikan program pembelajaran keperawatan, mempunyai wewenang memberikan pelayanan serta peningkatan kesehatan, dan penangkalan penyakit di negeri yang bersangkutan(1). Sejalan dengan penjelasan tersebut dalam Undang-Undang Keperawatan No 38 Tahun 2014 tentang keperawatan, Keperawatan adalah salah satu bentuk bantuan ahli yang merupakan bagian tak terpisahkan dari layanan kesehatan karena informasi dan tips keperawatan yang berfokus pada individu, keluarga, kelompok atau jaringan, baik yang kuat maupun yang lemah.

Perawat mengemban berbagai peran yang berhubungan langsung dengan manusia, terlihat bahwa keperawatan merupakan profesi yang berpusat pada kebutuhan klien, perawat setiap hari bersentuhan langsung dengan kehidupan manusia dan paling lama

menjalinkan kontak dengan klien, oleh karena itu perawat mempunyai tanggung jawab yang berat. Dengan sebab itu, hal ini menempatkan perawat pada risiko tinggi mengalami Nursing Burnout(2). Perawat juga merupakan profesi dengan tingkat Nursing Burnout yang tinggi karena mengutamakan keselamatan pasien(3).

Nursing Burnout dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang serta efektivitas organisasi, burnout telah menjadi masalah di seluruh dunia. Di Eropa, tenaga kesehatan (perawat dan pekerja sosial) mengalami 43% nursing burnout, 32% guru (pendidik), 9% administrator, dan petugas polisi 4% dan 2% pekerja lain. Seperti yang ditunjukkan oleh persentase di atas, keperawatan adalah pekerjaan dengan tingkat stres paling tinggi.(4). Beberapa negara mempunyai tingkat burnout yang tinggi, termasuk 41% di Thailand dan 33%-60% di Jepang dan Korea Selatan(5).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di bagian rawat inap Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center oleh Ezdha & Putri, 2019.(6) Faktor lingkungan (beban kerja dan rekan kerja) dan organisasi (gaya kepemimpinan dan penghargaan) adalah penyebab nursing burnout. Dari 35 responden, 18 (78,3%) mengalami nursing burnout berat dan 4 (33,3%) mengalami nursing burnout ringan, $p = 0,024$. Terdapat korelasi yang signifikan antara kelelahan dan gaya kepemimpinan perawat di ruang rawat inap.

Terapi farmakologi maupun non farmakologi dapat digunakan untuk mengatasi nursing burnout. Dua komponen utama terapi mindfulness, yang didasarkan pada teknik meditasi dan prinsip kognitif, adalah menyadari saat ini tanpa mempertimbangkan apa pun, dan mengambil sikap menerima(7). Terapi ini dapat mengurangi stres, kelelahan, depresi, dan kecemasan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan meningkatkan rasa sejahtera, termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, efikasi diri, kasih sayang pada diri sendiri, pengembangan diri, dan rasa cinta pada diri sendiri. Selain itu, terapi ini dapat meningkatkan empati terhadap orang lain(8).

Hasil survei pendahuluan sumber daya manusia di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center (PMC) pada tanggal 27 Februari 2023 menunjukkan bahwa 68 perawat di seluruh ruangan memiliki gelar ners, dan beberapa memiliki gelar keperawatan D3. Ada tujuh shift siang, tujuh shift malam, dan tujuh shift pagi untuk setiap shift, tetapi jumlah jam kerja dikurangi menjadi tiga jam

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (angka) dengan design penelitian yang dipilih adalah Post-test Only Control Group Design. Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan, bukan dipilih secara acak. Kelompok eksperimen menerima perlakuan, sedangkan kelas kontrol tidak. Dalam penelitian ini, intervensi akan berupa teknik terapi mindfulness meditation yang dilakukan selama lima kali pertemuan selama dua minggu dengan durasi antara 15 dan 30 menit.

Pada penelitian ini, metode purposive sampling digunakan, dengan jumlah sampel 40 orang dalam kelompok eksperimen, 20 orang dalam kelompok kontrol, dan 20 orang dalam kelompok kontrol. Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) adalah dua jenis kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data. Yang pertama adalah kuesioner demografi yang mencakup nama, umur, jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan terakhir, dan masa kerja yang dihabiskan di tempat kerja. Yang kedua adalah kuesioner tentang kelelahan kesehatan yang terdiri dari 22 item yang dibagi menjadi tiga kategori: emotional exhaustion, depersonalisation dan reduce personal accomplishment.

Data penelitian ini adalah data non parametrik berskala rasio, sehingga digunakan uji statistik Mann Whitney u-Test. Uji normalitas juga digunakan sebagai syarat untuk uji sampel independen t-test. Jika p-valuenya kurang dari α (0,05), H_0 ditolak dan H_a

diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik terapi mindfulness meditation dalam tingkat nursing burnout. Jika p-valuenya lebih besar, Ho diterima dan Ha ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh teknik terapi mindfulness meditation dalam tingkat nursing burnout.

Ethical clearance atau etika penelitian di dapatkan dari komisi etik penelitian kesehatan RS. Pekanbaru Medical Center pada tanggal 11 Juli 2023 dengan nomor No. 009/RS.PMC/Kom-Etik/VII/2023 yang meliputi respect for person, informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, non-maleficence and justice.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RS PMC Pekanbaru Tahun 2023 Pada Kelompok Eksperimen

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Usia		
Dewasa Awal : 20-35	15	75,0
Dewasa Akhir : 36-45	5	25,0
Total	20	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	90,0
Laki-Laki	2	10,0
Total	20	100,0
Status Pernikahan		
Sudah Menikah	13	65,0
Belum Menikah	7	35,0
Total	20	100,0
Pendidikan Terakhir		
Ners	11	55,0
D3 Keperawatan	9	45,0
Total	20	100,0
Lama Bekerja		
1-5 Tahun	14	70,0
6-10 Tahun	6	30,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel di atas, dari total 20 responden kelompok eksperimen, usia responden terbanyak adalah di rentang usia dewasa awal (20-35 tahun) yaitu 15 orang (75%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 18 orang (90%), status pernikahan terbanyak adalah sudah menikah yaitu 13 orang (65%), pendidikan terakhir terbanyak adalah di Ners yaitu 11 orang (55%), dan lama bekerja terbanyak adalah 1-5 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (70%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RS PMC Pekanbaru Tahun 2023 Pada Kelompok Kontrol

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Usia		
Dewasa Awal : 20-35	18	90,0
Dewasa Akhir : 36-45	2	10,0
Total	20	100,0
Jenis Kelamin		

Perempuan	16	80,0
Laki-Laki	4	20,0
Total	20	100,0
Status Pernikahan		
Sudah Menikah	11	55,0
Belum Menikah	9	45,0
Total	20	100,0
Pendidikan Terakhir		
Ners	8	40,0
D3 Keperawatan	11	60,0
Total	20	100,0
Lama Bekerja		
1-5 Tahun	18	90,0
6-10 Tahun	2	10,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer (2023)

Menurut data di atas, dari 20 responden dalam kelompok kontrol, usia responden terbanyak pada rentang usia dewasa awal (20-35) yaitu 18 orang (90%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 16 orang (80%), status pernikahan terbanyak adalah sudah menikah, yaitu 11 orang (55%), pendidikan terakhir terbanyak adalah D3 Keperawatan, yaitu 11 orang (60%), dan lama bekerja terbanyak adalah 1-5 tahun yaitu sebanyak 18 orang (90%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Nursing Burnout Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen di Berikan Teknik Terapi Mindfulness Meditation

Bagian	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kelompok Kontrol			
Kelelahan Emosional	<i>Burnout</i> Ringan	6	30,0
	<i>Burnout</i> Sedang	14	70,0
	<i>Burnout</i> Berat	0	0,0
Depersonalisasi	<i>Burnout</i> Ringan	11	55,0
	<i>Burnout</i> Sedang	8	40,0
	<i>Burnout</i> Berat	1	5,0
Pencapaian Prestasi Diri	<i>Burnout</i> Ringan	12	60,0
	<i>Burnout</i> Sedang	5	25,0
	<i>Burnout</i> Berat	3	15,0
Kelompok Eksperimen			
Kelelahan Emosional	<i>Burnout</i> Ringan	20	100,0
	<i>Burnout</i> Sedang	0	0,0
	<i>Burnout</i> Berat	0	0,0
Depersonalisasi	<i>Burnout</i> Ringan	20	100,0
	<i>Burnout</i> Sedang	0	0,0
	<i>Burnout</i> Berat	0	0,0
Pencapaian Prestasi Diri	<i>Burnout</i> Ringan	20	100,0
	<i>Burnout</i> Sedang	0	0,0
	<i>Burnout</i> Berat	0	0,0

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan teknik terapi mindfulness meditation, terjadi penurunan tingkat nursing burnout dari kelelahan emosional dengan burnout sedang 14 orang (70%) menjadi 0 orang (0%), depersonalisasi dengan burnout sedang 8 orang (40%) menjadi 0 orang (0%) dan burnout berat 1 orang (5%) menjadi 0 orang (0%), pencapaian prestasi diri dengan burnout sedang

5 orang (25%) menjadi 0 orang (0%) dan burnout berat 3 orang (15%) menjadi 0 orang (0%).

Hasil Bivariat

Analisa bivariat di lakukan untuk melihat efektivitas teknik terapi mindfulness meditation terhadap tingkat nursing burnout dengan membanding kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil riset ini dikatakan efektif apabila $p\text{-value} < 0,05$.

Dalam riset ini di lakukan uji normalitas yaitu dengan mengambil data dari uji Shapiro Wilk di karenakan sampel < 50 . Data terdistribusi normal jika $\alpha > 0,05$. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak terdistribusi normal, maka penelitian ini menggunakan uji Mann Whitney U, dengan sig. kelelahan emosional kelompok eksperimen 0,049, depersonalisasi 0,011, pencapaian prestasi diri 0,021 dan sig. kelelahan emosional kelompok kontrol 0,031, depersonalisasi 0,000, pencapaian prestasi diri 0,025.

Tabel 4

Efektivitas Teknik Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Nursing Burnout				
Bagian	Kelompok	Mean Rank	SD	P-Value
Kelelahan Emosional	Kelompok Kontrol	30,05	1,917	0,000
	Kelompok Eksperimen	10,95	2,259	
Depersonalisasi	Kelompok Kontrol	28,25	2,498	0,000
	Kelompok Eksperimen	12,75	1,070	
Pencapaian Prestasi Diri	Kelompok Kontrol	15,33	3,761	0,005
	Kelompok Eksperimen	25,68	2,815	

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan data diatas tersebut, hasil uji statistik Mann Whitney U menunjukkan hasil nilai P Value Kelelahan Emosional = 0,000 Depersonalisasi = 0,000 dan Pencapaian Prestasi Diri = 0,005 $< \alpha = 0,05$ sehingga H_0 di terima yang artinya terdapat efektivitas teknik terapi mindfulness meditation terhadap tingkat nursing burnout di RS PMC Pekanbaru.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Berdasarkan Usia

Peneliti menemukan bahwa dari 40 responden, 20 di kelompok eksperimen dan 20 di kelompok kontrol, sebagian besar orang berusia 20-35 tahun. 15 orang (75%) di kelompok eksperimen dan 18 orang (90%) di kelompok kontrol, menurut data distribusi perawat di RS PMC Pekanbaru.

Usia berdampak pada produktivitas tenaga kerja. Usia muda menunjukkan area kekuatan seseorang, yang memungkinkan mereka untuk bekerja dengan cepat dan mencapai hasil yang lebih baik, begitu pula sebaliknya. Kemampuan karyawan sangat dipengaruhi oleh kedewasaan mereka. Usia muda dan memiliki banyak pekerjaan. Dengan bertambahnya usia, efisiensi berkurang.

Antara usia 15 dan 60 tahun, pekerja produktif memiliki korelasi positif dengan efisiensi kerja. Ini berarti bahwa jika pekerja di usia ini termasuk dalam kategori produktif, efisiensi kerja mereka akan meningkat. Ini karena mereka memiliki lebih banyak pengetahuan dan informasi, serta lebih banyak tanggung jawab atas pekerjaan yang harus mereka selesaikan.

Menurut asumsi peneliti, pada penelitian ini lebih banyak responden dengan usia dewasa awal (20-35) tahun di RS PMC Pekanbaru.

b. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Menurut data distribusi, jumlah perempuan dalam kelompok eksperimen adalah 18 orang (90%), dan jumlah perempuan dalam kelompok kontrol adalah 16 orang (80%).

Hal ini sejalan dengan Ahmed & Safadi, 2013 yang menyatakan bahwa jumlah perempuan lebih besar dari pada pria. Hal ini sesuai dengan keadaan di Indonesia, di mana mayoritas perawat adalah wanita, sebagian besar karena feminisme. Fakta bahwa perempuan memiliki feminisme sangat membantu dalam menyampaikan asuhan keperawatan karena terkait dengan penerapan konsep caring dan komunikasi dengan pasien. Selain itu, perempuan lebih memperhatikan ketelitian saat melakukan tindakan sehingga kemungkinan human error dapat ditekan dan diminimalkan.

Asumsi Peneliti, pada penelitian ini responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dari pada laki-laki di RS PMC Pekanbaru.

c. Karakteristik Berdasarkan Status Pernikahan

Berdasarkan data di ketahui pada kelompok eksperimen 13 orang (65%) dari responden sudah menikah, dan pada kelompok kontrol status pernikahan sudah menikah 11 orang (55%).

Seseorang yang menikah akan mempunyai rasa aman yang nyata pada tempat kerjanya saat ini, hal ini karena ia menganggap tugas tersebut sebagai jaminan bagi masa depannya. Jika dibandingkan dengan rekan kerja yang masih lajang, pekerja yang sudah menikah lebih puas dengan pekerjaannya, tingkat ketidakhadirannya lebih rendah, dan perputaran tenaga kerja lebih rendah. Selain itu, pasangan yang sudah menikah biasanya akan lebih berhati-hati dalam bekerja dibandingkan mereka yang belum menikah.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian Koster (2002), bahwa terdapat pengaruh yang positif dan besar antara status perkawinan dengan efisiensi kerja karyawan. Karyawan yang menikah umumnya memiliki tingkat efisiensi yang lebih signifikan dibandingkan pekerja yang belum menikah. Selain itu, Robbins (2001), menyatakan bahwa terdapat penelitian yang dapat diandalkan yang menunjukkan bahwa karyawan yang menikah memiliki lebih sedikit ketidakhadiran, mengalami turnover yang lebih rendah, dan lebih bahagia dengan pekerjaan mereka dibandingkan pasangan lajang. Pernikahan memaksa perluasan tanggung jawab yang dapat menjadikan pekerjaan yang solid menjadi lebih signifikan dan signifikan. Hampir bisa dipastikan, pekerja yang memiliki tekad dan kepuasan pasti akan dilacak pada perwakilan yang sudah menikah.

Asumsi Peneliti, pada penelitian ini responden dengan status pernikahan lebih banyak sudah menikah di RS PMC Pekanbaru.

d. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Menurut data, kelompok eksperimen menerima pendidikan tertinggi dengan S1, sebanyak 11 orang (55%), dan kelompok kontrol D3 menerima pendidikan tertinggi, sebanyak 11 orang (60%).

Penelitian Suyono & Hermawan menemukan adanya pengaruh pengajaran tenaga kerja terhadap efisiensi tenaga kerja. Hal ini membagikan bahwa meningkat derajat pelatihan seseorang maka meningkat efektivitas kerjanya, maka individu tadi akan memiliki pemahaman dan data yang lebih luas. Selain itu, Jika pendidikan seorang rendah, maka pemahaman serta pengetahuannya pula akan rendah sehingga berdampak di menurunnya kemampuan kerja. Persiapan memperluas pemahaman serta data serta mempertinggi kapasitas kerja sehingga akan meningkatkan produktivitas kerja.

Hal ini pula sinkron menggunakan penelitian Hasanah & Widowati yang menemukan dampak tingkat pembinaan terhadap efisiensi kerja. pembinaan menyampaikan banyak data buat mengurus usaha. semakin tinggi taraf pendidikan maka meningkat jua tingkat kemahiran kerja. sebaliknya, semakin rendah taraf persiapan maka semakin rendah juga taraf kemahiran kerja.

Menurut asumsi peneliti, untuk kelompok eksperimen didapatkan pendidikan terakhir pada Ners lebih banyak dan kelompok kontrol didapatkan pendidikan terakhir pada D3 Keperawatan.

e. Karakteristik Berdasarkan Lama Bekerja

Berdasarkan data yang di ketahui lama bekerja pada kelompok eksperimen yaitu 1-5 tahun yaitu sebanyak 14 orang (70%) dan 1-5 tahun yaitu sebanyak 18 orang (90%) pada kelompok kontrol.

Pengalaman adalah suatu perjalanan buat menumbuhkan serta memperluas peningkatan kemungkinan cara berperilaku baik dari pelatihan formal juga nonformal atau dapat diartikan menjadi interaksi yang membawa individu pada teladan sikap yang meningkat. Pengalaman kerja tercermin di karyawan yang sebelumnya bisa bekerja pada daerah lain. Banyaknya pengalaman yang di raih seseorang individu, semakin siap serta berbakat karyawan tersebut pada melakukan pekerjaannya. Adanya energi kerja yang mempunyai pengalaman kerja dipercaya akan menerima posisi sesuai kemampuannya. Semakin seorang bertahan pada suatu tugas yang sesuai menggunakan kemampuannya, diyakini bahwa ia akan benar-benar ingin mempertinggi efisiensinya. Jadi bisa dikatakan bahwa pengalaman kerja mensugesti efisiensi kerja.

Pengalaman kerja, menurut Hasanah & Widowati mempengaruhi produktivitas karyawan. Pengalaman kerja membuat pekerjaan lebih tekun, hati-hati, dan berkualitas, dan terkait dengan kemampuan untuk menggunakan alat dan pelatihan di tempat kerja.

Semakin sering seseorang karyawan menangani pekerjaannya, maka akan semakin berbakat. Kemampuan yang tinggi akan sangat mensugesti pelaksanaan pekerjaan, misalnya ketika yang diperlukan buat menuntaskan pekerjaan akan lebih cepat, selain itu sifat pekerjaan pula akan lebih baik. yang akan terjadi produksi tenaga kerja yang diarahkan memberikan bahwa pengalaman kerja berpengaruh terhadap jumlah produksi serta efisiensi. pada arti lain, pengalaman kerja juga dapat diperoleh dengan melewati suatu waktu pekerjaan yang sudah diselesaikan pada lingkungan kerja. Wawasan kerja individu dalam suatu tugas yang diwujudkan pada jumlah rentang ketika kerja akan membangun kapasitas dan kemampuan kerja individu sehingga akibat kerja akan semakin tinggi.

Asumsi peneliti, pada penelitian ini responden lebih banyak dengan lama bekerja 1-5 tahun di RS PMC Pekanbaru.

2. Analisa Bivariat

a. Efektivitas Teknik Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Nursing Burnout di RS PMC Pekanbaru

Hasil penelitian menunjukakn bahwa 20 responden kelompok eksperimen yang di beri perlakuan teknik terapi mindfulness meditation dan mengisi kuesioner post test setelah di berikan teknik terapi dan 20 kelompok kontrol dengan cara mengisi kuesioner tanpa diberikan perlakuan teknik terapi mindfulness meditation.

Berdasarkan uji statistika menggunakan Mann Whitney u-Test. Jika hasil analisis statistik yang didapat memiliki $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh teknik terapi mindfulness meditation dalam tingkat nursing burnout. Jika $p\text{-value} > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada pengaruh teknik terapi mindfulness meditation dalam tingkat nursing burnout.

Nursing burnout bisa menghasilkan karyawan merasa overwhelmed, exhausted dan tertekan, membuat pekerja mulai kehilangan semangat buat bekerja, mengurangi khayalan serta kemampuan, membuat efisiensi menurun serta menghasilkan karyawan kehilangan rasa percaya diri. Metode mediasi Teknik Terapi Mindfulness Meditation pada riset ini membantu individu buat menyadari serta mengetahui tentang sudut pandang, aktualisasi

diri kehangatan serta sikap yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka. Mediasi ini juga membantu anggota buat dapat mempersiapkan diri buat mempunyai kewaspadaan penuh serta penekanan pada diri mereka sendiri dan rutinitas rutin mereka sehingga mereka dapat menghadapi keadaan mereka saat ini, serta memiliki kendali atas kegiatan yang mereka lakukan, secara efektif memakai peluang pada lingkungan, mempunyai pilihan untuk memilih serta membuat pengaturan dalam terapi mindfulness buat memenuhi kebutuhan serta nilai-nilai mereka.

Studi ini menemukan bahwa peserta bisa berkonsentrasi pada situasi mereka sendiri dan percaya bahwa mereka bisa menjalani kehidupan yang lebih baik, balik bekerja menggunakan lebih sukses, serta menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mereka, mengingat akibat diatas peneliti bisa berasumsi bahwa terdapat akibat di teknik terapi mindfulness meditation dalam mencegah nursing burnout di tempat tinggal Sakit Pekanbaru Medical Center (PMC). Hal tersebut sinkron dengan penelitian yang dilakukan Dwi,2020(15) Teknik Terapi Mindfulness Meditation sangat ampuh dalam mengurangi nursing burnout menggunakan melatih anggota buat mempunyai perhatian penuh dan menyampaikan perhatian penuh di diri mereka sendiri dan rutinitas sehari-hari mereka, lalu, pada waktu itu, mereka juga dapat mengatur suasana dan memiliki kendali atas latihan yang dilakukan.

Penerapan Teknik Terapi Mindfulness Meditation menggabungkan unsur terapi kognitif dengan teknik perhatian mirip meditasi, peregangan, dan latihan pernapasan buat membantu mengatasi pola pikir negatif. Secara umum dasar dari latihan Teknik Terapi Mindfulness Meditation adalah meditasi mindfulness yang memiliki tiga komponen penting yaitu: pencerahan, suatu teknik yang meliputi praktik mindfulness 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.

Terapi mindfulness diberikan pada seorang buat mencapai keadaan santai menggunakan cara mengurangi kegiatan saraf otak melalui rasa takut sebagai akibatnya bisa melepaskan diri asal setiap perseteruan yg dapat memicu tekanan. Melalui tahapan tertentu dan batasan eksklusif (gelombang α) seorang akan merasakan santai atau lepas. pada ketika seorang melakukan mindfulness melalui tiga tahapan yaitu self talk, visual imagery, serta deep breathing dengan percaya diri bahwa dirinya dapat sehat serta ceria, maka tubuh akan merespon serta mempengaruhi gelombang otak α , sebagai akibatnya terciptalah endorfin serta serotonin, yang bahan kimianya akan berdampak di saraf parasimpatis. Saraf simpatis bertugas mengembalikan keseimbangan organ tubuh seorang supaya dapat berfungsi sebagaimana mestinya

KESIMPULAN

1. Menurut distribusi frekuensi karakteristik penelitian, 20 responden kelompok eksperimen dan 20 responden kelompok kontrol menunjukkan bahwa reponden terbanyak berasal dari usia dewasa awal (20-35) tahun, yaitu 15 orang (75%) dari kelompok eksperimen dan 18 orang (90%) dari kelompok kontrol. Reponden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu 18 orang (90%) dari kelompok eksperimen, dan 16 orang (80%) dari kelompok kontrol. Responden yang sudah menikah sebanyak 18 orang (90%) dari kelompok eksperimen dan 11 orang (55%) dari kelompok kontrol. Responden dengan kelompok eksperimen menerima pendidikan tertinggi dengan S1, sebanyak 11 orang (55%), dan kelompok kontrol D3 menerima pendidikan tertinggi, sebanyak 11 orang (60%). Dan di ketahui lama bekerja pada kelompok eksperimen yaitu 1-5 tahun yaitu sebanyak 14 orang (70%) dan 1-5 tahun yaitu sebanyak 18 orang

- (90%) pada kelompok kontrol.
2. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat nursing burnout, kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan teknik terapi mindfulness meditation, terjadi penurunan tingkat nursing burnout dari kelelahan emosional dengan burnout sedang 14 orang (70%) menjadi 0 orang (0%), depersonalisasi dengan burnout sedang 8 orang (40%) menjadi 0 orang (0%) dan burnout berat 1 orang (5%) menjadi 0 orang (0%), pencapaian prestasi diri dengan burnout sedang 5 orang (25%) menjadi 0 orang (0%) dan burnout berat 3 orang (15%) menjadi 0 orang (0%).
 3. Berdasarkan hasil uji statistik Mann Whitney u-Test menunjukkan hasil nilai P Value Kelelahan Emosional = 0,000 Depersonalisasi = 0,000 dan Pencapaian Prestasi Diri = 0,005 < α = 0,05 sehingga H_0 di terima yang artinya terdapat efektivitas teknik terapi mindfulness meditation terhadap tingkat nursing burnout di RS PMC Pekanbaru.

SARAN

Rekomendasi berikut dapat dibuat berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di institusi pendidikan, khususnya di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes PMC.

2. Bagi Rumah Sakit

Di harapkan Teknik Terapi Mindfulness Meditation ini di jadikan salah satu teknik untuk mengurangi tingkat nursing burnout di Rumah Sakit.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk kehidupan sehari-hari, khususnya untuk mengurangi kelelahan kerja (burnout). Untuk hasil yang lebih baik, teknik terapi ini harus dilakukan di tempat dan pada jam yang ditetapkan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan penelitian tambahan tentang metode relaksasi seperti yoga, terapi tertawa, terapi musik, dan terapi mural untuk mengurangi kelelahan kerja (burnout).

DAFTAR PUSTAKA

- Afnijar Wahyu. PENGARUH TERAPI KOGNITIF MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN COVID-19 DI RUANG ISOLASI RUMAH SAKIT AMINAH KOTA TANGERANG Indonesian Trust Nursing Journal. 2023;1(1):18–24.
- Ahmed MZ, Safadi EG. Decisional involvement among nurses: Governmental versus private hospitals. *Heal Sci J*. 2013;7(1):18–27.
- Anggryani D. Hubungan Efikasi Diri Dengan Burn Out Pada Perawat DI Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan Intensive Care Unit (ICU) RSUD S.K. Lerik Kota Kupang. Skripsi. 2020;
- Aprilyanti S. Pengaruh Usia dan Masa Kerja Terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus: PT. OASIS Water International Cabang Palembang). *J Sist dan Manaj Ind*. 2017;1(2):68.
- Dhamayanti TP, Yudiarto A. The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*. 2020;19(2):174.
- Elvitasari, Ramlan, Usman. Pengaruh Stress Terhadap Kinerja Perawat Dalam Memberikan Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas Kota Kabupaten Enrekang. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2022;5(2):191–8.
- Epriliani P, Candra IW. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MCBT) Menurunkan Tingkat Depresi. *J Gema Keperawatan [Internet]*. 2019;12(2):85–95. Available from: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1031/361>
- Ezdha A, Putri D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS PMC. *REAL Nurs J (RNJ)*. 2019;1(3).

- Gede Juanamasta I, Iblasi AS, Aunguroch Y, Yunibhand J. Nursing Development in Indonesia: Colonialism, After Independence and Nursing act. *SAGE Open Nurs.* 2021;7:1–10.
- Hasanah EU, Widowati P. Analisis Produktivitas Tenaga Kerja Pada Industri Rumah Tangga Krecek Di Kelurahan Segoroyoso. *Ef J Bisnis dan Ekon.* 2011;2(2):169–82.
- Hazmi FAKS, Priharsari D, Pradana F. Analisis Pengaruh Gender dan Status Perkawinan terhadap Produktivitas Karyawan Work From Anywhere (WFA). *J Pengemb Teknol Inf dan Ilmu Komput [Internet]*. 2022;6(11):5273–7. Available from: <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Kalyoncu Z, Guney S, Arslan M, Guney S, Ayranci E. Analysis of the relationship between emotional intelligence and stress caused by organization: A study of nurses. *Bus Intell J [Internet]*. 2012;5(2):334–46. Available from: http://www.saycocorporativo.com/saycouk/bij/journal/vol5no2/article_15.pdf
- Kamila L. Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima J Pengabdian Mhs.* 2023;2(1):1317–23.
- Mulianda D, Rahmanti A, Margiyati M, Sari NW, Haksara E, Pranata S. Behavioral Activation, Mindfulness Exercises, and Loving-Kindness Meditation Exercises as Effective Therapies to Reduce Stress among Nursing Students' during COVID-19 Pandemic. *Open Access Maced J Med Sci.* 2022;10(G):228–32.
- Rahmawati AN, Rochmah N, Putri IAT. Pengaruh mindfulness terhadap stres dan kesejahteraan psikologis pada pekerja usaha kecil menengah. *J Keperawatan.* 2020;12(4):823–30.
- Sulaeman Ardika. Pengaruh Upah Dan Pengalaman Kerja terhadap Produktivitas Karyawan Kerajinan Ukiran Kabupaten Subang. *Trikonomika.* 2014;13(1):91–100.
- Suyono B, Hermawan H. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Pada Industri Kerajinan Kulit Di Kabupaten Magetan. *Ekomaks.* 2013;2(9):1–15.
- Wanzhi H. Research Progress on Job Burnout of nurses. 2020;451(Ichssd):606–10.