

**Pengaruh *Mindfulness Therapy* Terhadap Tingkat *Burnout*
Pada Perawat di Rumah Sakit Rajawali**

¹Sisca Ratih ²Lia Juniarni

Koresponding Author: Juniarlia@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perawat adalah profesi yang sering berinteraksi tinggi dengan pasien. Tanggung jawab yang banyak, pekerjaan yang semakin kompleks dan tuntutan yang harus dijalani dapat menjadi beban berat bagi perawat. Hal tersebut bila berkepanjangan dan tidak ditangani akan menyebabkan individu mengalami *burnout*. Sehingga hal tersebut dapat berdampak pada kinerja perawat. Salah satu terapi untuk mengurangi *burnout* adalah *mindfulness therapy*, terapi ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *mindfulness therapy* terhadap penurunan *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Rajawali. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasy eksperimental design* dengan *one grup pre –post test*, dimana alat ukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Himan Service Survey*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *wilxocon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia perawat 47.28 tahun dengan mayoritas jenis kelamin perempuan 24 (80%), dengan tingkat *burnout* sedang sebanyak 7 (23.33%). Terdapat perbedaan skala pada pre dan post test setelah dilakukannya intervensi *mindfulness therapy* dengan nilai $p=0.000$. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh intervensi *mindfulness therapy* terhadap penurunan *burnout*. **Saran:** Bagi perawat yang memiliki *burnout* sedang, lakukan *mindfulness therapy* ini lebih sering. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan penelitian pada faktor lainnya.

Kata Kunci: *Burnout*, perawat, *mindfulness therapy*