

ABSTRAK

EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT STRES DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP *BURNOUT* *SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT

Oleh : Deviea Prandesya

Pendahuluan: Perawat merupakan populasi yang rentan mengalami stres dan *burnout*. Penyebab stres pada perawat sebagian besar berasal dari pekerjaan yang terkait dengan profesi perawat, antara lain jam kerja yang panjang, menghadapi rasa sakit, kehilangan dan perasaan menderita dari pasien, merawat pasien yang sekarat dan memberikan dukungan kepada keluarga pasien. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisa bukti penelitian dalam bentuk artikel yang berhubungan dengan efektivitas intervensi pengurangan tingkat stress dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit. **Metode:** Pencarian literatur yang digunakan pada *systematic review* ini dilakukan pada Januari 2021 menggunakan lima *database* internasional (Scopus, Science Direct, CINAHL, PubMed, and ProQuest) dan satu *database* nasional (Garuda). Literatur yang digunakan merupakan artikel penelitian *cross-sectional, quasi-experimental and randomized control and trial design*. *The Center for Review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline* digunakan untuk menganalisa kualitas artikel yang digunakan dan PRISMA *checklist* sebagai panduan untuk mengevaluasi artikel yang digunakan. Judul, abstrak, teks lengkap dan metodologi dinilai untuk kelayakan studi, dan sintesis hasil dianalisis menggunakan naratif untuk setiap tema. **Hasil:** Penilaian resiko bias dilakukan untuk menentukan artikel yang digunakan. Ditemukan dua puluh lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dalam *systematic review* ini. Penyajian hasil ditentukan berdasarkan tujuh tema besar, yaitu: 1) Menurunkan gejala stres, cemas, depresi dan *burnout*; 2) Meningkatkan resiliensi terhadap stress dan *burnout*; 3) Meningkatkan suasana hati dan kepuasan ; 4) Meningkatkan efisiensi kinerja; 5) Meningkatkan persepsi positif pada stress; 6) Meningkatkan konsentrasi; dan 7) Meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat. **Kesimpulan:** Efektifitas *mindfulness* adalah menurunkan gejala stress, depresi, *burnout syndrome*, meningkatkan konsentrasi, pemikiran positif, resiliensi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penerapan intervensi yang diberikan tergantung kondisi dari individu yang akan menerima intervensi.

Kata kunci: *burnout syndrome*; *mindfulness*; stres; perawat

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION INTERVENTION ON HOSPITAL NURSES' BURNOUT SYNDROME

by: Deviea Prandesya

Introduction: Nurses are a population that is vulnerable to stress and burnout, most of the causes of stress come from work related to the nursing profession, including long working hours, dealing with pain, loss and feelings of suffering from patients, caring for dying patients and providing support to the patient's family. This study aimed to identify and analyze research evidence in the form of articles relating to the effectiveness of mindfulness-based intervention programs in reducing stress levels and burnout in hospital. **Method:** A systematic review conducted on January 2021 using five electronic international databases (Scopus, Science Direct, CINAHL, PubMed, and ProQuest) and one electronic national database (Garuda). The study average were cross-sectional, quasi-experimental and randomized control and trial design. The Center for Review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline used for assess quality and Prisma checklist for guided this review. Title, abstract, full-text and methodology were assessed for the eligibility of the studies, and result synthesis was analyzed using narrative for every themes. **Results:** Twenty five studies were found and met inclusion criteria in the review after risk of bias had assessed. The presentation of the results will be determined based on seven major themes, namely: 1) Reducing symptoms of stress, anxiety, depression and burnout; 2) Increase resilience to stress and burnout; 3) Improve mood and satisfaction; 4) Improve performance efficiency; 5) Increase positive perceptions of stress; 6) Increase concentration; and 7) Improve the psychological well-being of nurses. **Conclusions:** The effectiveness of mindfulness is to reduce symptoms of stress, depression, burnout syndrome, increase concentration, positive thinking, resilience and improve well-being. The implementation of the intervention given also depends on the condition of the client who will receive the intervention.

Keywords: burnout syndrome; mindfulness; stress; nurse