

TESIS

**INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* DAN *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENCEGAH TERJADINYA
BURNOUT PADA TENAGA KESEHATAN :
*A SYSTEMATIC REVIEW***



**TAN NINA FIBRIOLA
NIM. 131814153100**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

**INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* DAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENCEGAH TERJADINYA *BURNOUT* PADA TENAGA KESEHATAN :
A *SYSTEMATIC REVIEW***

Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M.Kep)
Dalam Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

TAN NINA FIBRIOLA
NIM 131814153100

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya bersumpah bahwa tesis ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Surabaya, 27 Oktober 2022

Yang menyatakan,



Tan Nina Fibriola
NIM 131814153100

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS

**INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* DAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENCEGAH TERJADINYA *BURNOUT* PADA TENAGA KESEHATAN :
*A SYSTEMATIC REVIEW***

TAN NINA FIBRIOLA

NIM : 131814153100

TESIS INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL 01 NOVEMBER 2022

Oleh

Pembimbing Ketua



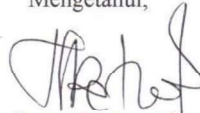
Dr. Ninuk Dian K, S. Kép., Ns., MANP
NIP. 197703162005012001

Pembimbing Kedua



M. Syamsul Hidayat, S. Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 19872012121002

Mengetahui,



Koordinator Program Studi
Dr. Retno Indarwati, S. Kep., Ns. M. Kep.
NIP. 197803162008122002

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI TESIS

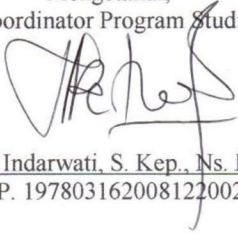
Tesis ini diajukan oleh

Nama Mahasiswa : Tan Nina Fibriola
NIM : 131814153100
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul : Intervensi berbasis *Mindfulness* dan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mencegah Terjadinya *Burnout* pada Tenaga Kesehatan : *A Systematic Review*

Tesis ini telah diuji
Oleh panitia penguji pada
Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga
Pada tanggal 27 September 2022

1. Ketua Penguji : Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes (.....)
NIP : 197706172003122002
2. Anggota: Dr. Ninuk Dian K, S.Kep.Ns., MANP (.....)
NIP : 197703162005012001
3. Anggota: M. Syamsul Hidayat, S. Kep., Ns., M.Kep (.....)
NIP : 198712022012121002
4. Anggota: Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons) (.....)
NIP : 196612251989031004
5. Anggota : Dr. Eka Mishbahatul M.Has,S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
NIP : 198509112012122001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi


Dr. Retno Indarwati, S. Kep., Ns. M. Kep.
NIP. 197803162008122002

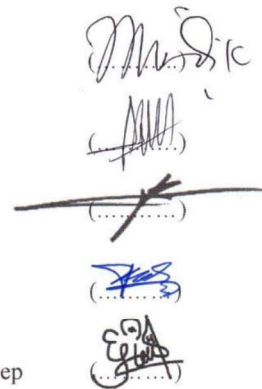
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI HASIL TESIS

Hasil Tesis ini diajukan oleh

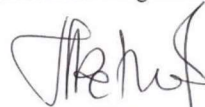
Nama Mahasiswa : Tan Nina Fibriola
NIM : 131814153100
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul : Intervensi berbasis *Mindfulness* dan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mencegah Terjadinya *Burnout* pada Tenaga Kesehatan : *A Systematic Review*

Hasil Tesis ini telah diuji
Oleh panitia penguji pada
Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga
Pada tanggal 18 Juli 2022

1. Ketua Penguji : Dr. Ninuk Dian K, S.Kep.Ns., MANP
NIP : 197703162005012001
2. Anggota: M. Syamsul Hidayat, S. Kep., Ns., M.Kep
NIP : 198712022012121002
3. Anggota: Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons)
NIP : 196612251989031004
4. Anggota : Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes
NIP : 197706172003122002
5. Anggota : Dr. Eka Mishbahatul M.Has,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP : 198509112012122001



Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Retno Indarwati, S. Kep., Ns. M. Kep.
NIP. 197803162008122002

MOTTO

*“Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti
untuk Tuhan dan bukan untuk manusia”*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya penyusunan tesis ini yang berjudul **“Intervensi Berbasis *Mindfulness* dan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mencegah Terjadinya *Burnout* pada Tenaga Kesehatan : A Systematic Review”**

Penyusunan tesis ini telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan inspirasi dan motivasi sehingga terselesaikannya *systematic review* ini. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya, dengan tulus penulis sampaikan kepada :

1. Dr. Ninuk Dian K, S.Kep.Ns., MANP sebagai pembimbing 1 yang senantiasa memberi motivasi, bimbingan, arahan, penguatan dan dukungan dalam penyelesaian tesis ini.
2. M. Syamsul Hidayat, S. Kep., Ns., M.Kep. sebagai pembimbing 2 yang senantiasa memberi motivasi, bimbingan, arahan, penguatan dan dukungan dalam penyelesaian tesis ini.
3. Prof. Dr. Ah Yusuf, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan arahan, fasilitas dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
4. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB., selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan arahan, fasilitas dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

5. Dr. Joni Haryanto, s.Kp., M.Si., selaku Wakil Dekan II Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan arahan, fasilitas dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
6. Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes., selaku Wakil Dekan III Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan arahan, fasilitas dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
7. Dr. Retno Indarwati, S. Kep., Ns. M. Kep. selaku Koordinator Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga yang telah bersedia memberi arahan, perhatian, kasih sayang, waktu luang, memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, memberikan fasilitas dan motivasi dalam menyelesaikan naskah tesis ini.
8. Bapak Ibu staf pengajar dan karyawan Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberi banyak ilmu dan pemahaman dalam meningkatkan pengetahuan di bidang keperawatan.
9. Kedua orang tua yaitu Bapak Handoko Kristanto dan Ibu Eni Mardiana atas dukungan dan motivasinya.
10. Suami, Anom Yoga Prawira dan puteri tercinta Jeane Belinda Immanuel atas dukungan, motivasi, dan semangat yang diberikan.
11. Teman-Teman M 11 dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam penyelesaian tesis ini

Penulis menyadari bahwa *systematic review* ini masih jauh dari kesempurnaan, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat

diharapkan demi perbaikan ke depannya. Semoga hasil *systematic review* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan, kesempatan yang diberikan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan proses penyelesaian *systematic review* ini.

Surabaya, Oktober 2022

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tan Nina Fibriola
NIM : 131814153100
Program Studi : Magister Keperawatan
Departemen : Manajemen Keperawatan
Fakultas : Keperawatan
Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Intervensi berbasis *Mindfulness* dan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mencegah Terjadinya *Burnout* pada Tenaga Kesehatan : *A Systematic Review*”

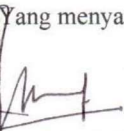
berserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 29 Oktober 2022

Yang menyatakan,

 
Tan Nina Fibriola

RINGKASAN

**INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* DAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENCEGAH TERJADINYA *BURNOUT* PADA TENAGA KESEHATAN :
A *SYSTEMATIC REVIEW***

Oleh : Tan Nina Fibriola

Pada beberapa dekade ini telah terjadi peningkatan yang signifikan terhadap terjadinya *burnout* pada tenaga medis. *Burnout* merupakan sindrom kelelahan psikologis, sinisme, dan ketidakefisienan, yang disebabkan oleh adanya respon kronis terhadap stressor pekerjaan. Stres dan *burnout* terhadap pekerjaan memiliki frekuensi yang tinggi pada tenaga kesehatan. *Burnout* akan selalu memberikan dampak negatif terhadap kehidupan individual dan sosial tenaga kesehatan, seperti terjadinya ketidakseimbangan endokrin, penurunan imunitas, depresi, dan ansietas sehingga akan mempengaruhi kualitas perawatan yang diberikan. Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *burnout*, akan tetapi tenaga kesehatan tidak mau berkomitmen pada pelatihan yang memakan waktu tanpa adanya manfaat secara langsung. Tenaga kesehatan juga menilai kenyamanan sebagai faktor terpenting yang mempengaruhi pilihan mereka terhadap pilihan pelatihan manajemen stress. Tujuan dari *systematic review* ini adalah menganalisis intervensi berbasis *mindfulness* dan *cognitive behavioral therapy* dalam mencegah terjadinya *burnout* pada tenaga kesehatan.

Studi literatur menyebutkan bahwa *burnout* dapat diperbaiki dengan intervensi berbasis *mindfulness* dan pemberian *cognitive behavioral therapy*. *Mindfulness* merupakan kesadaran seseorang untuk berfokus dan memusatkan perhatian terhadap kondisi yang terjadi, dengan sikap yang menerima dan tidak menghakimi. Melalui pelatihan *mindfulness* tenaga kesehatan dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri dalam mengatasi emosi negatif, meningkatkan efikasi diri dan harga diri, serta dapat menerima karakter-karakter khusus diri mereka sendiri dan orang lain, yang dapat membantu mengatasi konflik. Teknik lain yang dapat dilakukan dalam mengatasi *burnout* adalah pemberian *cognitive behavioral therapy*. *Cognitive behavioral therapy* merupakan model perawatan psikoterapi yang diberikan berdasarkan pemahaman terhadap kondisi individual pasien (pola dan perilaku spesifik) yang bertujuan untuk membuat perubahan pada kognitif, pola pikir dan keyakinan sehingga memberikan perubahan pada perilaku dan emosional. *Cognitive behavioral therapy* dapat meningkatkan keyakinan kognitif tenaga kesehatan terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan turut serta dalam perilaku gaya hidup sehat, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental.

Systematic review ini dilakukan untuk memberikan gambaran sistematis yang komprehensif tentang intervensi berbasis *mindfulness* dan *cognitive behavioral therapy* dalam mencegah terjadinya *burnout* pada tenaga kesehatan. Penilaian kualitas artikel dengan menggunakan the Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tool dan PRISMA checklist. Strategi pencarian literature dibatasi pada

lima database; *Scopus*, *Science direct*, *Pubmed*, *Ebscohost SAGE*, dan *ProQuest*. Pencarian dilakukan mulai pada 29 Juni 2020 sampai 20 Juli 2020. Adapun kata kunci yang digunakan adalah *Health Personnel OR Health Care Professionals OR Healthcare Workers, Hospital, Burnout OR Burnout Syndrome, Mindfulness*, dan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan menggunakan *phrase searching* dengan *Boolean term AND*, dan *OR*. Selain itu untuk proses pencarian artikel dibatasi pada jurnal artikel, berbahasa inggris, *open access*, serta tahun publikasi antara 2015-2020.

Studi yang dilakukan mengambil artikel yang berisi tentang intervensi berbasis *mindfulness* dan *cognitive behavioral therapy* dalam mencegah terjadinya *burnout* yang diberikan kepada tenaga kesehatan. Data yang dipaparkan dalam *systematic review* ini adalah data karakteristik studi berdasarkan artikel yang ditemukan, yaitu merangkum 25 artikel yang sudah lolos seleksi. Dari 25 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan, didapatkan hasil sebanyak 11 studi merupakan *Randomized Control Trials*, 7 studi merupakan *Quasy-experimental*, dan 7 studi merupakan kohort. Penyajian hasil akan ditentukan berdasarkan dua tema besar yaitu 1) intervensi berbasis *mindfulness* dan modifikasinya (n=16) 2) *cognitive behavioral therapy* dan modifikasinya (n=9).

Responden dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang terdiri dari dokter, perawat, dan asisten tenaga kesehatan di beberapa negara. Sebagian besar responden adalah perawat, yang terdiri dari perawat ruangan, perawat rawat jalan, perawat ICU, dan perawat di rumah sakit jiwa dengan pengalaman bekerja di unit tersebut mulai dari 0,5 sampai 35 tahun. Mayoritas responden berusia 20-50 tahun. Studi yang telah dikumpulkan tentang intervensi *mindfulness* ataupun CBT terhadap pencegahan terjadinya *burnout* dengan jumlah responden yang beragam, mulai dari studi dengan 21 partisipan hingga sebanyak 683 partisipan. Karakteristik jenis kelamin pada sebagian besar artikel pada penelitian ini adalah partisipan dengan jenis kelamin perempuan dengan status pernikahan terbanyak adalah sudah menikah. Karakteristik tingkat pendidikan terbanyak adalah tingkat pendidikan sarjana, kemudian diikuti dengan gelar master ataupun spesialis

Hasil rangkuman dari 25 artikel menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan hasil analisis data dan pengujian yang signifikan. Terdapat 6 penelitian dengan hasil pengujian tidak signifikan. Tiga penelitian dengan pemberian intervensi berbasis *mindfulness* didapatkan hasil tidak signifikan dan tiga penelitian lainnya merupakan pemberian intervensi terapi kognitif perilaku. Hal ini dikarenakan jangka waktu dan isi pelatihan berbeda dengan standar program *mindfulness based stress reduction* yang ada serta kemungkinan kondisi peserta yang kurang rentan terhadap depresi dan kecemasan. Sebanyak 19 artikel memberikan intervensi secara berkelompok, 5 artikel memberikan intervensi secara individual, dan 1 artikel memberikan intervensi dengan membandingkan pada kelompok dan individual. Pelatihan diberikan dalam jumlah yang bervariasi, pada intervensi berbasis *mindfulness* pelatihan diberikan antara 3 sampai 8 sesi pertemuan sedangkan pada *cognitive behavioral therapy* pelatihan diberikan antara 2 hingga 10 sesi pertemuan.

Kesimpulan pada *systematic review* ini adalah 1) Intervensi berbasis *mindfulness* seperti *Mindful Self Care and Resiliency (MSCR)*, *IARA*, *Mindfulness based Stress Reduction (MBSR)*, *mindfulness* berbasis kognitif terapi (MBCT), dan

Smartphone Delivered Mindfulness (SDM) dapat diterapkan di Indonesia dan dapat dilakukan secara mandiri oleh tenaga kesehatan yang telah menjalani pelatihan. Selain mencegah terjadinya *burnout*, intervensi berbasis *mindfulness* dapat digunakan untuk mengatasi ansietas, stres, depresi, dan meningkatkan resiliensi. 2) *Cognitive behavioral therapy*, seperti *Cognitive Behavioral Program* (CBP), *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis program membangun ketrampilan (MINDBODYSTRONG), *Cognitive Behavior Stress Management*, dan *cognitive behavioral therapy* berbasis internet dapat diterapkan di Indonesia. Dalam pelaksanaannya, *cognitive behavioral therapy* tidak dapat dilakukan secara mandiri dan memerlukan ahli terapi dalam menyusun sesi pertemuan terapi. Selain mencegah terjadinya *burnout*, *cognitive behavioral therapy* dapat digunakan untuk mengatasi ansietas, stres, depresi, dan insomnia atau gangguan tidur. 3) Intervensi berbasis *mindfulness* dan *cognitive behavior therapy* merupakan intervensi yang dapat digabungkan (*blended method*) untuk dapat menurunkan *burnout* pada tenaga kesehatan. 4) Kedua intervensi tersebut memiliki manfaat yang tersendiri dan berbeda-beda tingkat keefektifannya. Perbandingan efektivitas sebuah intervensi tidak bisa dibandingkan jika tidak melalui pengujian atau penelitian lebih lanjut dengan menggunakan intervensi yang sudah ada untuk dijadikan intervensi pembandingan.

EXECUTIVE SUMMARY

MINDFULNESS BASED INTERVENTION AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO PREVENT BURNOUT IN HEALTHCARE PROFESSIONAL : A SYSTEMATIC REVIEW

By : Tan Nina Fibriola

For several decades there is an increase in burnout among healthcare professionals. Burnout is a syndrome of psychological exhaustion, cynicism, and inefficiency, caused by a chronic response to job stressors. Stress and burnout at work have high frequency among healthcare professionals. Burnout will always harm healthcare professionals individual and social lives, such as endocrine imbalances, decreased immunity, depression, and anxiety that will affect the quality of care provided. Several steps can be taken to prevent burnout, but healthcare professionals were unwilling to commit to time-consuming training without direct benefits. Healthcare professionals also rated comfort as the most important factor influencing their choice of stress management training options. The purpose of this systematic review was to analyze mindfulness-based interventions and cognitive behavioral therapy to prevent burnout in healthcare professionals.

A literature study states that burnout can be decreased with mindfulness-based interventions and cognitive behavioral therapy. Mindfulness is a person's awareness to focus on the conditions that occur, with an accepting and non-judgmental attitude. Through mindfulness training, the healthcare professional can further increase their self-confidence in dealing with negative emotions, increase self-efficacy and self-esteem, and accept the special characteristics of themselves and others, which can help resolve conflicts. Another technique that can be used to overcome burnout was cognitive behavioral therapy. Cognitive behavioral therapy is a model of psychotherapy treatment given based on an understanding of the patient's condition (specific patterns and behaviors) and aims to make changes in cognitive, thought patterns, and beliefs to provide behavioral and emotional changes. Cognitive behavioral therapy can increase the cognitive confidence of healthcare professionals in their ability to cope with stress and participate in healthy lifestyle behaviors to improve mental health.

This systematic review was conducted to provide a comprehensive, systematic overview of mindfulness-based interventions and cognitive behavioral therapy to prevent burnout in healthcare professionals. Assessing the quality of articles using the JBI Critical Appraisal Tool and the PRISMA checklist. The search was limited to five databases; Scopus, Science direct, Pubmed, Ebscohost SAGE, and ProQuest. It was conducted from 29 June 2020 to 20 July 2020. The keywords used were Health Personnel OR Health Care Professionals OR Healthcare Workers, Hospital, Burnout OR Burnout Syndrome, Mindfulness, and Cognitive Behavioral Therapy using a phrase searching with the Boolean term AND, and OR. In addition, the article search process was limited to article journals, in English, open access, and the year limitation from 2015-2020. The literature search results were 962 articles.

The study took articles containing mindfulness-based interventions and cognitive behavioral therapy to prevent burnout in healthcare professionals. Data presented in this systematic review was summarized from 25 articles that passed the inclusion criteria. 25 articles met the eligibility criteria, 11 studies were randomized control trials, 7 studies were quasi-experimental, and 7 studies were cohorts. The presentation of the results will be determined based on two major themes, 1) mindfulness-based intervention and its modifications (n=16) 2) cognitive behavioral therapy and its modifications (n=9).

Respondents in this study were healthcare professional consisting of doctors, nurses, and healthcare assistant. Most of the respondents were nurses, from general ward, outpatient, ICU, and mental health nurses with working experience ranging from 0.5 to 35 years. Gender characteristics in most of the articles in this study were female participants and marital status being married. The highest level of education was the undergraduate education level, followed by master's or specialist degrees

The summary results of 25 articles show that most studies show significant results from data analysis. There were 6 studies with insignificant test results. Three studies of mindfulness-based interventions and the other three studies were providing cognitive-behavioral therapy. The insignificant test results happen because the duration and content of the training were different from the existing standard and the possible conditions of participants who has less depression and anxiety level. A total of 19 articles provided intervention in groups, 5 articles provided intervention individually, and 1 article provided intervention by comparing groups and individuals. The training was given in varying amounts, with mindfulness-based interventions given between 3 to 8 sessions, while cognitive behavioral therapy was given between 2 to 10 sessions.

The conclusions of this systematic review are 1) Mindfulness-based interventions such as Mindful Self Care and Resiliency (MSCR), IARA, Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), cognitive therapy-based mindfulness (MBCT), and Smartphone Delivered Mindfulness (SDM) can be applied in Indonesia and can be done independently by health workers who have undergone training. In addition to preventing burnout, mindfulness-based interventions can be used to treat anxiety, stress, and depression, and increase resilience. 2) Cognitive behavioral therapy, such as Cognitive Behavioral Program (CBP), Cognitive Behavioral Therapy based on skills building programs (MINDBODYSTRONG), Cognitive Behavioral Stress Management, and internet-based cognitive behavioral therapy can be applied in Indonesia. In practice, cognitive behavioral therapy cannot be done independently and requires a therapist in arranging therapy sessions. In addition to preventing burnout, cognitive behavioral therapy can be used to treat anxiety, stress, depression, insomnia, or sleep disorders. 3) They can be combined (blended method) to reduce burnout in healthcare professionals. 4) Both interventions have their benefits and different levels of effectiveness. Further research is needed to compare their effectiveness.

ABSTRAK

PERBANDINGAN INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* DAN *COGNITIV BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENCEGAH TERJADINYA *BURNOUT* PADA TENAGA KESEHATAN : *A SYSTEMATIC REVIEW*

Oleh : Tan Nina Fibriola

Pendahuluan Pada beberapa dekade telah terjadi peningkatan terjadinya *burnout* pada tenaga kesehatan. *Burnout* merupakan sindrom kelelahan psikologis, sinisme, dan ketidakefisienan, yang disebabkan oleh adanya respon kronis terhadap stressor pekerjaan.

Metode Strategi pencarian literature pada lima *database*; *Scopus*, *Science direct*, *Pubmed*, *SAGE*, dan *ProQuest*. Pencarian dilakukan pada 29 Juni sampai 20 Juli 2020. Kata kunci yang digunakan adalah *Health Personnel OR Health Care Professionals OR Healthcare Workers, Hospital, Burnout OR Burnout Syndrome, Mindfulness*, dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan *phrase searching Boolean term AND dan OR*. Penilaian kualitas menggunakan the JBI Critical Appraisal Tool dan PRISMA checklist. Artikel dibedakan menjadi dua tema besar, yaitu intervensi berbasis *mindfulness* (n: 16) dan CBT (n: 9). **Hasil** Responden dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang terdiri dari dokter, perawat, dan asisten tenaga kesehatan di beberapa negara. Sebagian besar responden adalah perawat, yang terdiri dari perawat ruangan, perawat rawat jalan, perawat ICU, dan perawat di rumah sakit jiwa dengan pengalaman bekerja di unit tersebut mulai dari 0,5 sampai 35 tahun. Intervensi berbasis *mindfulness* diberikan dalam 3 sampai 8 sesi latihan sedangkan CBT antara 2 hingga 10 sesi. **Pembahasan** Hasil rangkuman dari 25 artikel menunjukkan bahwa 19 artikel dengan hasil penelitian signifikan. 19 artikel memberikan intervensi secara berkelompok, 5 artikel secara individual, dan 1 artikel dengan membandingkan kelompok dan individual. Kesimpulan, intervensi berbasis *mindfulness* dan CBT merupakan intervensi yang dapat digabungkan (*blended method*) untuk menurunkan *burnout*. Selain mencegah terjadinya *burnout*, intervensi berbasis *mindfulness* dan CBT dapat digunakan untuk mengatasi ansietas, stres, depresi, insomnia, dan meningkatkan resiliensi.

Kata Kunci: intervensi berbasis *mindfulness*, *cognitive behavioral therapy*, *burnout*, tenaga kesehatan

ABSTRACT

COMPARISON OF MINDFULNESS BASED INTERVENTION AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO PREVENT BURNOUT IN HEALTHCARE PROFESSIONAL : A SYSTEMATIC REVIEW

By : Tan Nina Fibriola

Introduction For several decades there is an increase in burnout among healthcare professionals. Burnout is a syndrome of psychological exhaustion, cynicism, and inefficiency caused by a chronic response to job stressors. The search strategy was limited to five databases; Scopus, Science direct, Pubmed, SAGE, and ProQuest. **Method** The search was conducted from June to July 2020. The keywords used were Health Personnel OR Health Care Professionals OR Healthcare Workers, Hospital, Burnout OR Burnout Syndrome, Mindfulness, and Cognitive Behavioral Therapy using the Boolean term search phrase AND and OR. The quality assessment uses the JBI Critical Appraisal Tool and the PRISMA checklist. The articles were divided into two major themes, mindfulness-based interventions (n: 16) and cognitive behavioral therapy (n: 9). **Result** Respondents in this study were healthcare professional consisting of doctors, nurses, and healthcare assistant. Most of the respondents were nurses from general ward, outpatient, ICU, and mental healthcare nurse with working experience ranging from 0.5 to 35 years. Mindfulness-based interventions were given in 3 to 8 practice sessions while CBT is between 2 to 10 sessions. **Discussion** The summary results of 25 articles show that 19 articles with significant research results. 19 articles provided individual interventions, 5 articles individually, and 1 article compared groups and individuals. This systematic review concludes that mindfulness-based interventions and cognitive behavioral therapy can be combined (blended methods) to reduce burnout. In addition, they can be used to treat anxiety, stress, depression, insomnia, and increase resilience.

Keywords: Mindfulness based interventions, cognitive behavioral therapy, burnout, healthcare professional

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL :	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS	iv
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI TESIS	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI HASIL TESIS	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	xi
RINGKASAN	xii
EXECUTIVE SUMMARY	xv
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxii
DAFTAR GAMBAR	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiv
DAFTAR SINGKATAN	xxv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 METODE PENELITIAN	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.1.1 <i>Burnout</i>	9
2.1.2 <i>Mindfulness</i>	14

2.1.3 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	17
2.1.4 Tenaga Kesehatan.....	24
2.2 Alur Pikir.....	27
2.3 Metode.....	28
2.4 Kriteria Kelayakan.....	29
2.4 Sumber Informasi.....	31
2.5 Seleksi Studi.....	31
2.6 Cara Ekstraksi Data.....	34
2.7 Item Data.....	35
2.7 Risiko Bias dalam studi.....	35
2.8 Ringkasan Tindakan.....	37
2.9 Metode Analisis.....	37
2.10 Risiko Bias Lintas Studi.....	38
2.11 Analisis Tambahan.....	39
BAB 3 HASIL DAN ANALISIS	40
3.1 Karakteristik Studi.....	40
3.3 Karakteristik Responden dari Studi.....	41
3.3 Kualitas Studi dan Risiko Bias.....	42
3.4 Hasil Studi.....	45
3.4.1 Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i>	46
3.4.2 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	50
3.4.3 Implikasi Intervensi berbasis <i>Mindfulness</i> dan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	54
3.5 Penyusunan Modul.....	55
3.5.1 Studi <i>Literature</i>	55
3.5.2 Diskusi Pakar.....	56
3.5.3 Kerangka Penyusunan Modul.....	58
BAB 4 PEMBAHASAN	60
4.1 Intervensi berbasis <i>Mindfulness</i>	61
4.2 <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	65
4.3 Keterbatasan Studi Literatur.....	67
BAB 5 PENUTUP	68
5.1 Kesimpulan dan Saran.....	68
5.1.1 Kesimpulan.....	68
5.1.2 Saran.....	69

<i>5.2 Conflict of Interest.....</i>	<i>69</i>
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Sesi pada program <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	19
Tabel 2.2 Rincian PICOS	31
Tabel 2.3 Kata kunci	32
Tabel 2.4 Rincian jumlah artikel pada masing-masing database	32
Tabel 3.1 Rangkuman 25 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan	42
Tabel 3.2 Hasil penilaian studi untuk <i>systematic review</i> menggunakan <i>the JBI Critical Appraisal Tool</i> untuk <i>Randomized Control Trials</i>	43
Tabel 3.3 Hasil penilaian studi untuk <i>systematic review</i> menggunakan <i>the JBI Critical Appraisal Tool</i> untuk <i>Quasy-experiment</i>	44
Tabel 3.4 Hasil penilaian studi untuk <i>systematic review</i> menggunakan <i>the JBI Critical Appraisal Tool</i> untuk <i>Cohort</i>	44
Tabel 3.5 Rangkuman Hasil Pencarian Literatur Intervensi berbasis <i>Mindfulness</i>	46
Tabel 3.6 Rangkuman Hasil Pencarian Literatur <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .	51
Tabel 3.7 Hasil Diskusi untuk Pembuatan Modul	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Burnout</i> Model.....	11
Gambar 2.2 Dimensi <i>Mindfulness</i>	15
Gambar 2.3 Model kognitif.....	18
Gambar 2.4 Model kognitif Perilaku	19
Gambar 2.5 Alur pikir pengembangan model <i>burnout</i> dengan intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dan <i>cognitive behavioral therapy</i> dalam mencegah terjadinya <i>burnout</i>	28
Gambar 2.6 Diagram <i>Flow</i> seleksi studi.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Critical appraisal for Randomized Controlled Trials</i>	77
Lampiran 2 Lembaran <i>Critical appraisal for Quasi-Experimental Studies</i>	78
Lampiran 3 Lembaran <i>Critical appraisal for Cohort studies</i>	79
Lampiran 4 PRISMA Cheklist	80
Lampiran 5 Rangkuman Hasil Pencarian Literatur untuk <i>Systematic Review</i>	81

DAFTAR SINGKATAN

ABC	: <i>Activating event, Belief, Consequence</i>
ACT	: <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>
CBP	: <i>Cognitive Behavioral Program</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
CFT	: <i>Compassion Focused Therapy</i>
gCBT I	: <i>group Cognitive Behavioral Therapy- Intervention</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
ICU	: <i>Intensive Care Unit</i>
IMH	: <i>Institute of Mental Health</i>
JBH	: <i>Joanna Briggs Institute</i>
MBSR	: <i>Mindfulness based Stress Reduction</i>
MCAT	: <i>Mindful-compassion Art Therapy</i>
MeSH	: <i>Medical Subject Heading</i>
MRP	: <i>Mantram Repetition Program</i>
MSCR	: <i>Mindful Self-Care and Resiliency</i>
PICOS	: <i>Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design</i>
PICU	: <i>Pediatric Intensive Care Unit</i>
PRISMA	: <i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses)</i>
RCT	: <i>Randomized controlled trials</i>
sCBT I	: <i>self Cognitive Behavioral Therapy- Intervention</i>
SDM	: <i>Smartphone Delivered Mindfulness</i>
SH	: <i>Sleep Hygiene</i>
SICU	: <i>Surgical Intensive Care Unit</i>