

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP BURNOUT PERAWAT : SYSTEMATIC REVIEW

Rika Endah Nurhidayah, Sakti Perdana Siregar, Dina Ayudia Rahma
Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia
e-mail : rika_endah@usu.ac.id

Abstract

Perawat merupakan salah satu profesi yang bergerak di bidang kesehatan dan memiliki intensitas yang tinggi dalam menjalin hubungan secara langsung dengan pasien. Hal ini menyebabkan perawat mengalami burnout (kejenuhan kerja), dengan kejenuhan kerja membuat perawat lebih banyak bergantian staf, cuti sakit sehingga memperburuk kualitas pelayanan kesehatan sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengatasi burnout dengan mempengaruhi perasaan dan perilaku yang positif dengan memberikan terapi Cognitive Behaviour Therapi (CBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas CBT terhadap burnout perawat. Desain penelitian yang digunakan adalah literatur review. Hasil dari lima database diperoleh 15 artikel dari database online seperti, ProQuest, Science Direct, PubMed, dan Google Scholar. Hasil literature review didapatkan bahwa CBT dan relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi burnout dan meningkatkan ketahanan pada perawat. Mayoritas studi dalam systematic review ini menunjukkan penurunan yang signifikan pada gejala burnout setelah diberikan intervensi CBT.

Kata Kunci: Burnout; Perawat; Cognitive Behavior Therapy.

Abstract

Nurses are a profession that operates in the health sector and has a high intensity in establishing direct relationships with patients. This causes nurses to experience burnout (work saturation), with work boredom causing nurses to take more staff shifts, take sick leave, thus worsening the quality of health services so that efforts need to be made to overcome burnout by influencing positive feelings and behavior by providing Cognitive Behavioral Therapy (CBT) therapy.). The aim of this research is to determine the effectiveness of CBT on nurse burnout. The research design used was a literature review. The results from five databases obtained 15 articles from online databases such as ProQuest, Science Direct, PubMed, and Google Scholar. The results of the literature review found that CBT and relaxation were proven to be effective in reducing burnout and increasing resilience in nurses. The majority of studies in this systematic review show a significant reduction in burnout symptoms after being given CBT intervention.

Keywords: Burnout; Nursing; Cognitive Behavior Therapy

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

1. PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu profesi yang bergerak di bidang kesehatan dan memiliki intensitas yang tinggi dalam menjalin hubungan secara langsung dengan pasien. Profesi perawat dianggap sebagai pekerjaan yang penuh tekanan dan menuntut emosi. Beban tanggung jawab yang banyak, kompleksitas pekerjaan yang tinggi, dan tuntutan yang harus dijalani perawat membuat perawat rentan mengalami stress hingga burnout terhadap pekerjaannya (Wahyuni, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), Burnout termasuk dalam International Classification of Diseases (ICD-11) sebagai suatu fenomena yang tergolong dalam konteks pekerjaan, bukan sebagai kondisi medis. Burnout dianggap sebagai sindrom yang muncul akibat dari paparan stres kronis di lingkungan kerja. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional (emotional exhaustion), dehumanisasi terhadap penerima layanan (depersonalisasi), dan perasaan merendahnya prestasi atau kegagalan profesional (WHO, 2022).

Berdasarkan Penilaian terhadap prevalensi burnout di sebagian besar pekerjaan sektor publik dengan menggunakan MBI menunjukkan bahwa tingkat burnout berkisar antara 13-17%, sedangkan tingkat burnout pada pekerjaan di bidang kesehatan,

khususnya keperawatan, berkisar antara 30-50% (Rahayu, 2022). Di Tiongkok, 42,3% perawat mengalami tingkat kelelahan yang tinggi. Sementara itu, di Malaysia, 53,8% staf medis mengalami burnout akibat bertambahnya jam kerja dan perubahan lingkungan kerja selama pandemi (Roslan et al, 2021) Di Indonesia, 83% petugas layanan kesehatan, termasuk perawat, mengalami burnout tingkat sedang dan berat, yang secara psikologis dapat berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas kerja di bidang layanan kesehatan (Atthahirah et al, 2023)

Burnout yang terjadi pada perawat diidentifikasi sebagai salah satu dari enam faktor utama yang menyebabkan perawat meninggalkan profesinya, mengakibatkan kekurangan tenaga perawat (American Nurses Association, 2019). Lebih lanjut, burnout menyebabkan kelelahan yang berarti dalam tim perawatan kesehatan (Manomenidis et al., 2017). Dampak negatif ini menurunkan efektivitas sistem perawatan kesehatan dan mengganggu fungsi tim perawatan kesehatan secara keseluruhan. Masalah burnout pada perawat merupakan isu kritis yang berpengaruh terhadap kesehatan perawat, kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien, dan kinerja institusi kesehatan (De Hert, 2020).

Kualitas kehidupan kerja dapat ditingkatkan dengan mengurangi stress kerja perawat dengan

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

pemberian program pengurangan stres perawat. Program pengurangan stres yang dapat diterapkan pada perawat di rumah sakit adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam kelompok, yaitu program yang mengajarkan perawat tentang teknik dan metode untuk mengurangi stres perawat dan meningkatkan kemampuan perawat dalam beradaptasi dengan stres sehari-hari. (Putri, dkk 2021).

Pelaksanaan CBT dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku klien secara bermakna. Terapi ini efektif mengurangi kelelahan, penurunan minat perawat untuk meninggalkan pekerjaan karena distorsi kognitif pada perawat, mengurangi depresi, dan dapat diterapkan pada perawat untuk mencegah burnout (Triwijayanti & Ningrum, 2018).

Menurut Ohue & Menta (2022) CBT dengan sistem pendampingan dinilai efektif sebagai sistem pendukung kesehatan jiwa untuk mengurangi stress bagi perawat. Untuk meninjau lebih jauh mengenai keefektivitasan pelaksanaan CBT maka dilakukan studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap burnout perawat.

2. METODE

Penulisan Artikel ini menggunakan pendekatan Studi Literature Review yakni tinjauan ini difokuskan pada pertanyaan penelitian, yaitu apakah Cognitive

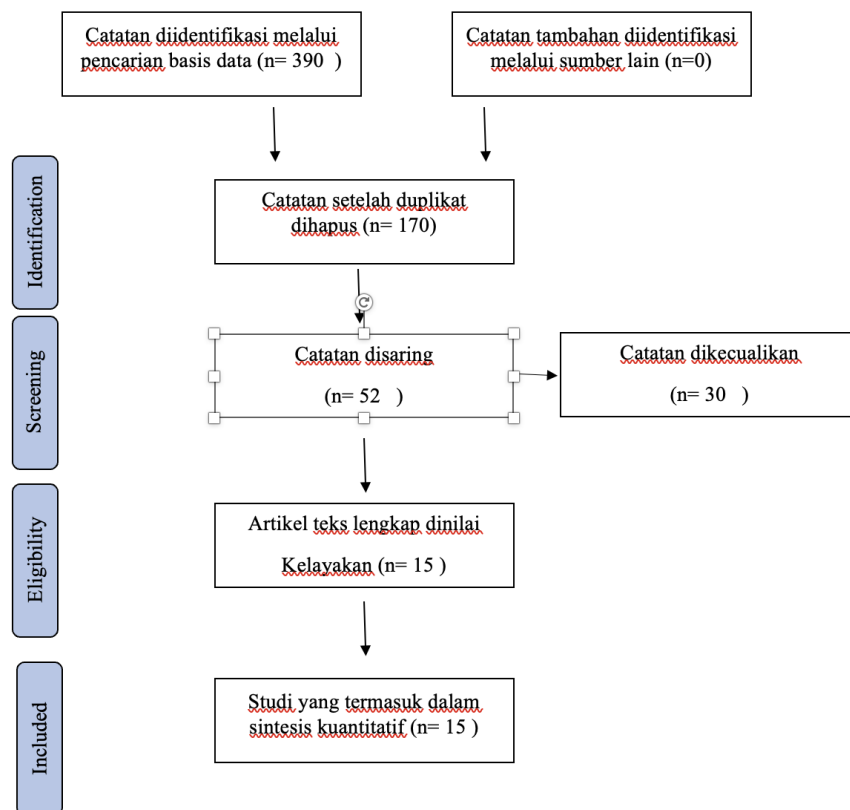
Behaviour Therapy (CBT) Efektif dalam Penurunan Brunout Perawat. Peninjauan tersebut mengikuti panduan pelaporan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis).

Pencarian sistematis dilakukan pada artikel terkait dengan efektivitas cognitive behaviour therapy (cbt) efektif dalam penurunan burnout perawat di berbagai database online seperti ProQuest, Science Direct, dan PubMed dari tahun 2015 hingga 2024. Kata kunci yang digunakan adalah "Cognitive Behaviour Therapy (CBT)" AND "Nurses" OR "Nursing" AND "Burnout" OR "Stress" OR "Fatigue ". Sedangkan untuk Pencarian Literatur Jurnal Nasional menggunakan penelusuran melalui Google Scholar dengan kata kunci "Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT)" "Burnout Perawat" Hasil pencarian awal menghasilkan total 390 artikel.

Setelah melakukan penyaringan judul, 170 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Dari analisis judul dan abstrak, 88 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria kelayakan, sementara 30 artikel tidak tersedia dalam teks penuh. Sebanyak 52 artikel kemudian menjalani tahap penyaringan kedua, dan akhirnya, 15 artikel sesuai dengan kriteria inklusi untuk ditinjau lebih lanjut.

3. HASIL

Gambar1. algoritma systematic review menggunakan diagram prisma



Tabel 1. hasil peneusuran literatur riview

Judul	Penulis/ Tahun Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Peneltian
Effect of Cognitive-Behavioral Therapy and Emotion Regulation Therapy on the General Health, Aggression, and Job Stress of Nurses	Saedpanah, D., Salehi, S., & Moghaddam, L. F. (2016)	semi-eksperiment al	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif-perilaku dan terapi berbasis regulasi emosi memiliki efek yang sama dalam meningkatkan kesehatan umum, mengurangi agresi, dan mengurangi stres kerja pada perawat

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Nurse Mentors Using a Mentoring System for Reducing their Burnout	Ohue, T., & Menta, M. (2022)	Kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis Terapi Kognitif Perilaku (CBT) efektif dalam mengurangi burnout dan meningkatkan keterampilan komunikasi pada mentor perawat.
Cognitive Behavioral Therapy for Occupational Stress among the Intensive Care Unit Nurses	Fadaei, M., Torkaman, M., Heydari, N., Kamali, M., & Ghodsbin, F. (2020)	Eksperimen desain pretest-posttest control group.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) secara signifikan mengurangi tingkat stres pekerjaan pada perawat ICU yang berada dalam kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Meskipun demikian, tingkat stres yang berkaitan dengan lingkungan fisik tetap tinggi. Temuan ini menyarankan bahwa program pelatihan CBT dapat bermanfaat bagi perawat dalam mengelola stres pekerjaan.
Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Based Intervention on Resilience and Burnout among Staff Nurses Working in Critical Care Department	Yasmin, K., Yaqoob, A., & Sarwer, H. (2022)	Quasi-eksperiment al.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis terapi perilaku kognitif (CBT) secara signifikan meningkatkan tingkat ketahanan (resilience) dan mengurangi kelelahan (burnout) di antara perawat staf yang bekerja di departemen perawatan kritis. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengurangi burnout dan meningkatkan ketahanan di kalangan profesional kesehatan.
Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Aplikasi Modul Terhadap Burnout Perawat	Triwijayanti, R., & Ningrum, W. A. (2018)	Quasy-Experiment rancangan One-Group Pre-Post test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan aplikasi modul secara signifikan mampu menurunkan nilai rata-rata burnout pada perawat di ruang rawat inap. Intervensi ini menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kejenuhan yang dialami oleh perawat, yang pada gilirannya dapat

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

			menyebabkan emosi negatif dan perilaku maladaptif.
Cognitive-Behavioral Therapy in the Group on the Quality of Nurse' Work Life	Mardhiah, M., Syam, B., Nasution, M. L., & Yusuf, E. A. (2022)	Quasi-eksperiment	Analisis data menggunakan paired t-test dan independent t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kualitas kehidupan kerja sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menekankan pentingnya mengatasi stres kerja dan meningkatkan kualitas kehidupan kerja perawat untuk meningkatkan perawatan pasien dan kepuasan kerja perawat.
The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Depression in Nurses	Twomey, C., O'Reilly, G., & Byrne, M. (2015).	(Randomize d Controlled Trials, RCTs)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) secara signifikan lebih efektif dibandingkan dengan kondisi kontrol dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada perawat. Organisasi layanan kesehatan disarankan untuk menyediakan CBT sebagai opsi pengobatan bagi perawat yang mengalami masalah kesehatan mental.
Effects of an internet-based cognitive behavioral therapy (iCBT) intervention on improving depressive symptoms and workrelated outcomes among nurses in japan	Kuribayashi, K., Imamura, K., Watanabe, K., Miyamoto, Y., Takano, A., Sawada, U., ... & Kawakami, N. (2019)	(Randomize d Controlled Trials, RCTs)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) secara signifikan mengurangi tingkat stres pekerjaan pada perawat yang berada dalam kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.
The Effects of Cognitive-Behavioral Stress Management on Nurses' Job Stress	Shariatkhah, J., Farajzadeh, Z., & Khazaee, K. (2017).	Quasi-eksperiment al.	Nilai rata-rata stres dan standar deviasi sebelum dan sesudah intervensi adalah 3,48 (0,22) dan 2,8 (0,2) pada kelompok intervensi dan 3,48 (0,21) dan 3,56 (0,2) di kelompok kontrol, masing-masing. Pada kelompok intervensi, skor rata-rata keseluruhan stres dan

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

			dimensinya menurun secara signifikan setelah intervensi
The Effects Of Stress-Coping Strategies And Group Cognitive-Behavioral Therapy On Nurse Burnout	Bagheri T., Fatemi M.J., Payandan H., Skandari A., Momeni, M. (2019)	Eksperiment al desain pre-test dan post-test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi mengatasi stres dan terapi perilaku kognitif kelompok dapat efektif dalam mengurangi kelelahan. Metode ini dapat digunakan untuk memberikan layanan konseling kepada perawat di Puskesmas.
Cognitive Behavioral Therapy for Occupational Stress among the Intensive Care Unit Nurses	Fadaei, M., Torkaman, M., Heydari, N., Kamali, M., & Ghodsbin, F. (2020)	(Randomize d Controlled Trials, RCTs)	Rerata stres kerja dan dimensinya sebelum intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol tidak signifikan ($P = 0,47$). Rata-rata stres kerja dan dimensinya cukup tinggi pada pretest untuk semua perawat. Pada post-test tingkat stres dan seluruh dimensinya mengalami penurunan dari sedang-tinggi menjadi sedang-rendah ($P < 0.001$), kecuali dimensi lingkungan fisik yang masih berada pada tingkat sedang-tinggi ($P = 0.32$) menunjukkan bahwa CBT efektif terhadap stres keperawatan. Oleh karena itu, pelatihan CBT disarankan dalam program pelatihan in-service untuk perawat.
Effects of internet-based cognitive behavioral therapy on depressive symptoms among new graduate nurses	Kuribayashi, K., Imamura, K., Tokita, M., Shimazu, A., & Kawakami, N. (2020)	pilot study	Dua puluh tiga perawat lulusan baru direkrut, walaupun hanya 21 yang benar-benar mengambil bagian dalam program ini. Dua belas (57%) peserta menyelesaikan seluruh enam pelajaran. Pasca intervensi, hanya 12 dari 21 peserta yang telah menyelesaikan survei pasca intervensi. Program ini gagal menunjukkan efek intervensi yang signifikan terhadap gejala depresi, tekanan psikologis, dan sikap disfungsional, namun program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan atau sedikit signifikan dalam pengetahuan dan efikasi diri untuk sebagian

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

			besar komponen terapi perilaku kognitif
Reduction of Burnout Syndrome in Health Workers through a Cognitive-Behavioural Model-Based Program	Fernández-Arata, M., Calderón-De la Cruz, G. A., & Dominguez-Lara, S. (2022).	Pilot Study	Perbandingan antara skor sebelum intervensi dan pasca intervensi menunjukkan bahwa kelelahan emosional memiliki peningkatan tertinggi di antara semua dimensi kelelahan (50%). Dengan cara yang sama, tidak ada perubahan yang ditemukan dalam kemandirian profesional pada tahap mana pun. Program intervensi CBMB menunjukkan penurunan jangka pendek BS pada petugas layanan kesehatan primer, namun hanya pada dua dimensi pengalaman kelelahan, yaitu kelelahan emosional dan sinisme
The impact of cognitive behavioral interventions on SOC, perceived stress and mood states of nurses	Sarid, O., Berger, R., & Segal-Engelchin, D. (2010).	Quasi-eksperiment al.	Intervensi ini membantu mengubah tingkat stres sehingga memungkinkan restrukturisasi persepsi yang lebih positif. Proses ini mengimplikasikan peran terapis lebih sebagai pemandu dan pendidik dibandingkan sebagai pemimpin.
Effect of Cognitive-Behavioral Therapy and Emotion Regulation Therapy on the General Health, Aggression, and Job Stress of Nurses	Farhangian, S., Mihandust, Z., & Ahmadi, V. (2022).	Quasi eksperiment al	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas terapi kognitif-perilaku dan terapi pengaturan emosi terhadap variabel terikat agresi ($P=0.04$), stres kerja ($P=0.03$), dan kesehatan umum ($P=0.01$) adalah signifikan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, petugas kesehatan harus lebih memperhatikan kesehatan mental perawat dan, dengan mempertimbangkan kedua pengobatan tersebut, memberikan landasan untuk meningkatkan kognisi dan meningkatkan kegembiraan pada perawat

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

4. PEMBAHASAN

Burnout selalu menjadi masalah yang signifikan dalam keperawatan, yang dapat berdampak negatif langsung atau tidak langsung pada individu dan kehidupan sosialnya. Di antara profesi kesehatan lainnya, profesi perawat dianggap sebagai pekerjaan yang penuh tekanan dan menuntut emosi. Burnout lebih mungkin terjadi pada orang yang melakukan pekerjaan di mana mereka menghabiskan banyak waktu dalam pekerjaan.

Menurut WHO (2022) Burnout didefinisikan sebagai fenomena okupasional yang dihasilkan dari stres kronis di tempat kerja yang tidak tertangani dengan baik yang ditandai dengan (1) Kelelahan (exhaustion) rasa lelah luar biasa, ketiadaan energi fisik dan mental untuk menghadapi tuntutan pekerjaan, (2) pelepasan identitas profesional (professional inefficacy)- Perasaan tidak kompeten, kurang prestasi, dan ketidakmampuan dalam pekerjaan dan (3) Sikap sinis (cynicism) - Sikap dingin, tidak peduli, dan menjauh dari pekerjaan itu sendiri.

Istilah "burnout" pertama kali didefinisikan pada akhir tahun 1960an oleh Freudeberger ketika ia mengamati gejala kelelahan pada stafnya. Ia menyebut fenomena ini sebagai sindrom kelelahan fisik dan mental yang terjadi pada orang yang bekerja sebagai perawat. Burnout

adalah sindrom psikologis dan salah satu konsekuensi utama stres kerja yang tidak dapat dihindari dan akan terus berlangsung hingga stres dihilangkan. Menurut Bagheri, T et al., (2019)

Stres dianggap sebagai fenomena positif dan sangat diperlukan dalam kehidupan manusia, yang dapat memainkan peran penting dalam perkembangan individu dan sosial individu. Namun, dalam kasus stres yang parah, terus-menerus, dan berulang, dan juga ketika individu kekurangan sumber daya pendukung yang memadai, hal ini dianggap sebagai fenomena negatif yang dapat menyebabkan banyak penyakit fisik dan gangguan mental. Di antara kelompok pekerjaan yang berbeda, petugas kesehatan, terutama perawat diruangan intensif, mempunyai risiko stres yang lebih tinggi. Perawat di unit perawatan intensif (ICU) dihadapkan pada stres yang lebih besar, karena mereka harus menangani pasien kritis yang menggunakan ventilator, Selain itu tingkat stres di unit perawatan intensif juga disebabkan oleh kurangnya tenaga perawat, rendahnya gaji, beratnya beban kerja dan tanggung jawab perawatan pasien, sibuknya bangsal, ruang ICU yang terbatas dan tertutup, serta pentingnya respons cepat terhadap situasi darurat (Fadaei, et al., 2020).

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Untuk mencegah dan mengurangi stres dan kelelahan, berbagai intervensi seperti pelatihan kognitif-perilaku, relaksasi fisik dan mental, dan intervensi organisasi termasuk mengubah kondisi kerja, dukungan terorganisir, perawatan yang dimodifikasi, meningkatkan keterampilan komunikasi dan mengubah rencana kerja, sendiri atau kombinasi keduanya telah dieksploitasi. Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mencegah dan mengurangi burnout. Menurut Farhangian, S et al., (2022) efektivitas terapi kognitif-perilaku dan terapi pengaturan emosi terhadap variabel terikat agresi, stres kerja, dan kesehatan umum adalah signifikan.

Hasil penelitian (Bagheri, T et al., 2019) menunjukkan bahwa strategi coping stres dan terapi perilaku kognitif kelompok dapat efektif dalam mengurangi kelelahan perawat. Penelitian tersebut juga menyebutkan semakin besar pengalaman kerja perawat, maka semakin rendah tingkat burnoutnya, hal ini dapat disebabkan oleh semakin banyaknya pengalaman dan kemampuan beradaptasi di tempat kerja. Selain itu cognitive-behavioral therapy juga memiliki dampak positif terhadap kualitas kehidupan kerja perawat, penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2021) menunjukkan hasil yang signifikan terhadap 32 perawat yang dilakukan intervensi cognitive-behavioral therapy.

Hasil Nurhidayah, et. al., (2023) uji hipotesis serta pembahasan data yang telah dilakukan oleh peneliti maka hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa. Stres Kerja (X1) berpengaruh terhadap variabel Produktivitas Kerja (Y) di PT. Seyang Indonesia. Lingkungan kerja (X2) berpengaruh terhadap variabel Produktivitas kerja (Y) di PT. Seyang Indonesia. Stres kerja (X1) dan Lingkungan kerja (X2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Produktivitas kerja (Y) karyawan pada PT. Seyang Indonesia. Berdasarkan hasil uji hipotesis serta pembahasan data yang telah dilakukan oleh peneliti maka peneliti mencoba memberikan saran sebagai berikut. Ciptakan komunikasi yang efektif. Lingkungan kerja yang nyaman. Evaluasi dan perbaikan terus-menerus

Menurut Kuribayashi, et al., (2019) perawat lulusan baru memiliki lebih banyak gejala depresi dibandingkan yang berpengalaman. Ketika perawat lulusan memasuki dunia kerja, mereka menghadapi berbagai situasi stres, seperti lingkungan asing, persyaratan pengetahuan dan keterampilan baru, dan masalah interpersonal dengan rekan kerja, yang semuanya dapat menyebabkan kelebihan sensorik dan mengarah pada pemikiran dan perasaan yang merugikan diri sendiri. Selain itu, perawat lulusan baru sering kali menghadapi kejutan realitas yaitu sebuah dilema antara nilai-nilai

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

ideal yang dipelajari di sekolah perawat dan nilai-nilai organisasi di tempat mereka baru bekerja, kecemasan atas lingkungan yang baru. Dari hasil penelitian Wahyuni, et al., (2022) Program CBT menunjukkan efek intervensi yang signifikan terhadap kecemasan yang dialami oleh perawat, perawat dapat mengubah pikiran negatifnya untuk membantu mengubah respon positif terhadap situasi yang sedang dihadapinya.

CBT sebagai intervensi yang memiliki komponen teknik perilaku dan/atau kognitif: kecepatan aktivitas, pelatihan ketegangan atau komunikasi, aktivasi perilaku, biofeedback, gangguan kognitif atau perhatian, restrukturisasi kognitif, manajemen kontingensi, penetapan tujuan, pencitraan, hipnosis, meditasi, pemodelan, penjadwalan aktivitas yang menyenangkan, pemecahan masalah, pelatihan relaksasi, dan permainan peran. Intervensi CBT memberikan pengaruh positif terhadap stres kerja perawat dan seluruh dimensinya, kecuali lingkungan fisik. Karena stres dan pemicu stres merupakan bagian integral dari profesi keperawatan, maka perlu untuk mencegah dampak psikologis dan perilaku dari stres dengan mengadakan lokakarya in-service dan kursus pelatihan untuk perawat (Fadaei, et al., 2020).

Komponen CBT yang paling sering digunakan adalah restrukturisasi kognitif, manajemen

stres, latihan mindfulness, dan keterampilan mengatasi masalah. Durasi intervensi CBT yang efektif bervariasi, mulai dari program singkat 4-6 sesi hingga program lebih intensif 10-12 sesi, baik diberikan secara individu maupun dalam bentuk kelompok. Efek positif CBT terhadap penurunan burnout cenderung bertahan dalam jangka panjang, terlihat pada follow-up 3-12 bulan setelah intervensi (Ruotsalainen et al., (2021).

Stres dan kelelahan adalah juga tidak masuk dalam kategori berat pada kelompok sampel belum menikah, padahal mayoritas penelitian menyatakan demikian. Pernikahan merupakan faktor pendukung dalam mengurangi risiko paparan stres, depresi, kecemasan, dan kelelahan (Tumanggor et. al., 2023). Perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah Intervensi CBT pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol. Rekomendasi untuk rumah sakit sehingga CBT dapat diterapkan untuk mengurangi perawat kecemasan (Wahyuni, 2022)

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy terbukti efektif dalam mengurangi burnout dan meningkatkan ketahanan pada perawat. Mayoritas studi dalam systematic review ini menunjukkan penurunan yang signifikan pada gejala burnout setelah diberikan intervensi CBT. Komponen CBT yang paling sering

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

digunakan adalah restrukturisasi kognitif, manajemen stres, latihan mindfulness, dan keterampilan mengatasi masalah. Durasi intervensi CBT yang efektif bervariasi, mulai dari program singkat 4-6 sesi hingga program lebih intensif 10-12 sesi, baik diberikan secara individu maupun dalam bentuk kelompok.

Efek positif CBT terhadap penurunan burnout cenderung bertahan dalam jangka panjang, terlihat pada follow-up 3-12 bulan setelah intervensi. Secara keseluruhan, CBT dinilai sebagai intervensi yang menjanjikan dan efektif untuk mengatasi burnout pada perawat dengan memberikan keterampilan mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atthahirah, Azzahra (2023) Hubungan Antara Burnout Dan Resiliensi Dengan Turnover Intention Pada Karyawan Dewasa Awal Di Kota Tangerang Selatan. S1 thesis, Universitas Mercu Buana Jakarta.
- American Nurses Association. (2019). ANA's Principles for Nurse Staffing, Third Edition (3rd ed.). ANA
- Bagheri T., Fatemi M.J., Payandan H., Skandari A., Momeni, M. (2019). *The Effects of Stress-Coping Strategies and Group Cognitive-Behavioral Therapy*
- On Nurse Burnout. Annals of Burns and Fire Disasters*. Vol. XXXII. No. 3.
- De Hert, S. (2020). Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*, Volume 13, 171-183.
- Farhangian, S., Mihandust, Z., & Ahmadi, V. (2022). *Effect of Cognitive-Behavioral Therapy and Emotion Regulation Therapy on the General Health, Aggression, and Job Stress of Nurses*. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care*. 30 (1): 52-62.
- Fadaei, M., Torkaman, M., Heydari, N., Kamali, M., & Ghodsbin, F. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy for Occupational Stress among the Intensive Care Unit Nurses*. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*. Vol. 24. No. 3
- Fernández-Arata, M., Calderón-De la Cruz, G. A., & Dominguez-Lara, S. (2022). Reduction of Burnout Syndrome in Health Workers through a Cognitive-Behavioural Model-Based Program: A Pilot Study. *Psychological Topics*, 31(3), 585-603.
- Kuribayashi, K., Imamura, K., Watanabe, K., Miyamoto, Y., Takano, A., Sawada, U., ... & Kawakami, N. (2019). Effects

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

of an internet-based cognitive behavioral therapy (iCBT) intervention on improving depressive symptoms and work-related outcomes among nurses in Japan: a protocol for a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 19, 1-12

- Kuribayashi, K., Imamura, K., Tokita, M., Shimazu, A., & Kawakami, N. (2020). Effects of internet-based cognitive behavioral therapy on depressive symptoms among new graduate nurses: a pilot study. *Environmental and occupational health practice*, 2(1), 2019-0020.
- Mardhiah, M., Syam, B., Nasution, M. L., & Yusuf, E. A. (2022). Cognitive-Behavioral Therapy in the Group on the Quality of Nurse'Work Life. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 387-394.
- Manomenidis, G., Panagopoulou, E., & Montgomery, A. (2017). Job Burnout Reduces Hand Hygiene Compliance Among Nursing Staff. *Journal of Patient Safety*, 15
- Nurhidayah, Rika., Sari, FI , Slameta, Jaka. (2023). Pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja terhadap produktivitas karyawan bagian sewing pada PT. Seyang Indonesia. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora*. EKSISHUM Vol. 2 No. 2 (2023)
- Ohue, T., & Menta, M. (2022). *Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Nurse Mentors Using a Mentoring System for Reducing their Burnout*. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*. 8:133. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2022/183>
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding SAINTEK LPPM Universitas Mataram*, 3.
- Rahayu, S., & Somantri, M. K. (2022). Burnout Berhubungan Dengan Kinerja Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(3), 455-460
- Roslan, N. S., Yusoff, M. S., Asrenee, A. R., & Morgan, K. (2021). Burnout prevalence and its associated factors among Malaysian healthcare workers during COVID-19 pandemic: An embedded mixed-method study. *Healthcare*, 9(1), 1-20. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010090>
- Ruotsalainen, J.H., Sellin, N., Averbach, A.R.F., Goldenborgh, C.M., Atallah, A.N., Dobson, D., & Vrijhoef, H.J.M. (2021). *Cognitive-behavioural therapy for burnout in healthcare workers: a systematic review and meta-*

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

- analysis. Occupational and Environmental Medicine*, 78(12), 935-945.
- Saedpanah, D., Salehi, S., & Moghaddam, L. F. (2016). The Effect of Emotion Regulation Training on Occupational Stress of Critical Care Nurses. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 10(12), VC01-VC04.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23693.9042>
- Sarid, O., Berger, R., & Segal-Engelchin, D. (2010). The impact of cognitive behavioral interventions on SOC, perceived stress and mood states of nurses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 928-932.
- Shariatkhah, J., Farajzadeh, Z., & Khazaee, K. (2017). The effects of cognitive-behavioral stress management on nurses' job stress. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 22(5), 398-402.
- Tumanggor, R. D., Sari, Nila. (2023). *Analysis of Nurses' Fatigue and Stress Factors in the COVID-19 Isolation Room in Indonesia: A Cross-Sectional Research*. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 5(1), 1-8.
<https://doi.org/10.32734/ijns.v5i1.1119710>
- Triwijayanti, R., & Ningrum, W, A, C. (2018). *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Aplikasi Modul terhadap Burnout Perawat*. Vol. 6. No. 2.
- Twomey, C., O'Reilly, G., & Byrne, M. (2015). Effectiveness of cognitive behavioural therapy for anxiety and depression in primary care: a meta-analysis. *Family practice*, 32(1), 3-15.
- Wahyuni SE, Daulay W, Purba JM, Nasution ML.(2022). The Influence of Online Cognitive Behavior Therapy Applications on Nurse's Anxiety during the COVID-19. *Open Access Maced J Med Sci*. 2022Feb15; 10(G):354-357.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8128>
- World Health Organization (2022). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Diakses dari <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Yasmin, K., Yaqoob, A., & Sarwer, H. (2022). Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Based Intervention on Resilience and Burnout among Staff Nurses Working in Critical Care Departments. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*