

ANALISIS LITERATUR: INTERVENSI KEPERAWATAN UNTUK MENCEGAH BURNOUT PADA MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN

Literature Analysis: Nursing Interventions to Prevent Burnout in Nursing Professional Students

Ananta Amelia Sari¹, Nia Kurniawati², Satriya Pranata³

¹Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan/Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

**Korespondensi: aullnovelina@gmail.com ananthaamelia23@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang :

Burnout merupakan masalah psikologis yang banyak dialami oleh siswa akibat tingginya tuntutan akademik, tekanan praktik klinik, dan tanggung jawab profesional. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan prestasi pribadi yang dapat menghambat proses pembelajaran dan menurunkan kualitas pelayanan di masa depan. Berbagai intervensi pembedahan telah dikembangkan untuk mengatasi burnout, di antaranya pelatihan *mindfulness* , terapi kognitif- perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*), program peningkatan resiliensi, serta dukungan sosial berbasis kelompok.

Tujuan :

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai intervensi pembunuhan yang efektif dalam mencegah dan menurunkan burnout pada mahasiswa profesi pembunuhan berdasarkan hasil penelitian lima tahun terakhir (2020-2025).

Metode :

Penelitian ini menggunakan desain *literatur review sistematis* dengan pendekatan naratif. Penelusuran artikel dilakukan melalui data dasar PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar menggunakan kata kunci “*burnout*,” “*nursing Students*,” “*mindfulness*,” “*CBT*,” “*resilience*,” dan “*coping skills*.” Artikel yang dipilih merupakan penelitian empiris berbahasa Inggris atau Indonesia yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir dan membahas intervensi pencegahan burnout. Sebanyak sepuluh jurnal memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis berdasarkan desain penelitian, jumlah sampel, jenis intervensi, serta hasil penelitian.

Hasil :

Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* merupakan strategi yang paling efektif dan konsisten menurunkan tingkat burnout pada siswa. Program MBSR terbukti menurunkan kelelahan emosional dan stres akademik serta meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, pelatihan *coping skill* , CBT, dukungan sosial, dan program resiliensi juga memberikan dampak positif terhadap penurunan burnout. Studi berbasis RCT menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat dilakukan secara tatap muka maupun daring tanpa perbedaan yang signifikan terhadap efektivitasnya.

Kesimpulan :

Intervensi perawatan berbasis *mindfulness* dan peningkatan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan burnout pada

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 729

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

siswa perawatan. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengelola stres, tetapi juga memperkuat kesejahteraan emosional dan kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun praktik klinik. Oleh karena itu, program berbasis mindfulness direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan kutukan sebagai upaya preventif terhadap burnout dan peningkatan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Stress Akademik, Skripsi/Tugas Akhir

ABSTRACT

Background:

Burnout is a psychological problem commonly experienced by students due to high academic demands, the pressures of clinical practice, and professional responsibilities. This condition is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal accomplishment, which can hinder the learning process and reduce the quality of future care. Various surgical interventions have been developed to address burnout, including mindfulness training, cognitive-behavioral therapy (CBT), resilience-building programs, and group-based social support.

Objective:

This study aims to analyze various effective homicide interventions in preventing and reducing burnout in homicide professional students based on the results of research over the past five years (2020-2025).

Methods:

This study employed a systematic literature review design with a narrative approach. Articles were searched through PubMed, ScienceDirect, ProQuest, and Google Scholar databases using the keywords "burnout," "nursing students," "mindfulness," "CBT," "resilience," and "coping skills." The selected articles were empirical studies published in English or Indonesian within the last five years that discussed burnout prevention interventions. Ten journals met the inclusion criteria and were analyzed based on their research design, sample size, intervention type, and results.

Results:

The analysis showed that Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) interventions were the most effective and consistent strategy for reducing burnout levels in students. MBSR programs have been shown to reduce emotional exhaustion and academic stress, as well as increase self-awareness and psychological well-being. Furthermore, coping skills training, CBT, social support, and resilience programs also had a positive impact on reducing burnout. RCT-based studies have shown that mindfulness interventions can be delivered face-to-face or face-to-face without significant differences in effectiveness.

Conclusion:

Mindfulness-based nursing interventions and increased resilience significantly reduced burnout in nursing students. This approach not only helps manage stress but also strengthens emotional well-being and prepares students to face academic challenges and clinical practice. Therefore, mindfulness-based programs are recommended for integration into nursing education curricula as a preventative measure against burnout and to improve students' mental health

Key Words: Academic Stress, Thesis/Final Project

LATAR BELAKANG

Burnout pada siswa merupakan suatu sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Kondisi ini pertama kali dijelaskan dalam teori Maslach yang dikenal dengan *Maslach Burnout Inventory (MBI)* dan hingga kini masih menjadi dasar pengukuran burnout di berbagai bidang profesi, termasuk pendidikan kesehatan (Madigan et al., 2024). Dalam konteks pendidikan yang membahayakan, teori Job Demands-Resources (JD-R) menjelaskan bahwa tingginya tuntutan akademik dan klinis (*job tuntutan*) serta rendahnya dukungan sosial dan sumber daya psikologis (*job resources*) dapat menyebabkan peningkatan risiko burnout (Edú-valsania et al., 2022).

Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa pelajar menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap burnout karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik, praktik klinik, serta tekanan emosional dalam menghadapi pasien (Madigan et al., 2024). Berdasarkan meta-analisis global, prevalensi *kelelahan emosional* pada siswa berkisar antara 19% hingga 41%, dengan sebagian besar siswa melaporkan gejala kelelahan dan kehilangan motivasi belajar. Di Indonesia sendiri, penelitian pada mahasiswa profesi menunjukkan angka stres akademik dan kelelahan emosional yang tinggi selama masa praktik klinik, terutama pasca pandemi COVID-19 (Madigan et al., 2024).

Dampak burnout terhadap siswa sangat luas, mulai dari penurunan konsentrasi belajar, peningkatan angka absensi, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, hingga keinginan untuk berhenti kuliah (Q. Wang et al., 2019). Kondisi ini juga berdampak jangka panjang terhadap kualitas layanan perlindungan di masa depan, karena pelajar yang mengalami burnout berpotensi menjadi tenaga kesehatan dengan tingkat empati rendah dan kepuasan kerja yang buruk (Hwang & Kim, 2022). Oleh karena itu, pencegahan burnout menjadi prioritas penting dalam pendidikan.

Berbagai intervensi perlindungan untuk mencegah burnout telah dikembangkan dalam lima tahun terakhir, antara lain pelatihan *mindfulness* , *terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Therapy)* , pelatihan *coping skill* , program peningkatan resiliensi, serta dukungan sosial berbasis kelompok (Z. Wang et al., 2024). Meskipun demikian, hasil penelitian terkait efektivitas intervensi tersebut masih beragam dan tidak konsisten, terutama dalam konteks profesi pelajar (Madigan et al., 2024). Perbedaan durasi intervensi, metode pengukuran burnout, serta latar budaya pendidikan menyebabkan sulitnya menarik kesimpulan umum yang komprehensif.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis dan merangkum berbagai intervensi keperawatan yang efektif dalam mencegah burnout pada mahasiswa profesi keperawatan berdasarkan hasil-hasil penelitian terbaru. *Analisis literatur* ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkini mengenai strategi pencegahan burnout yang berdasarkan bukti serta menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program promosi kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai intervensi pembunahan yang telah dikembangkan dan diterapkan dalam lima tahun terakhir untuk mencegah burnout pada mahasiswa profesi pembedahan. Analisis ini terfokus pada efektivitas intervensi seperti pelatihan *mindfulness*, *terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT)*, pelatihan *coping skill*, program peningkatan resiliensi, dan dukungan sosial berbasis kelompok terhadap penurunan tingkat burnout.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan naratif. Peneliti melakukan penelusuran artikel ilmiah menggunakan data dasar PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar dengan batasan waktu publikasi lima tahun terakhir (2019-2024). Kata kunci yang digunakan antara lain *“burnout”*, *“nursing student”*, *“intervention”*, *“mindfulness”*, *“CBT”*, *“resilience program”*, dan *“coping skills”*. Artikel yang dipilih kemudian dianalisis berdasarkan relevansi, metode penelitian, jenis intervensi, serta hasil yang dilaporkan.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan tinjauan pustaka sistematis. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, menyalakan, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan intervensi pencegahan burnout pada siswa genangan air. Analisis data dilakukan dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan jenis intervensi dan dampaknya terhadap indikator burnout.

POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh artikel ilmiah yang membahas intervensi pencegahan burnout pada mahasiswa profesi kebocoran yang dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional dalam rentang tahun 2020-2025.

2. Sampel

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu artikel yang memenuhi kriteria inklusi:

- Membahas intervensi pembunuhan terhadap burnout
- Responden penelitian adalah mahasiswa pembunuhan, dan
- Artikel tersedia dalam teks lengkap berbahasa Inggris atau Indonesia.
- Artikel yang tidak memiliki hasil empiris atau berupa opini/editorial yang dikeluarkan dari analisis.

TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara berani (online) dengan mengakses berbagai dasar data ilmiah internasional seperti PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar.

WAKTU PENELITIAN

Penelitian dilakukan selama bulan Oktober hingga Desember 2025, dimulai dari tahap penelusuran literatur, seleksi artikel, analisis isi, hingga penyusunan hasil review.

ALAT PENGUMPULAN DATA

Alat pengumpulan data berupa lembar telaah literatur (checklist tinjauan literatur) yang mencakup identitas artikel, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode, jenis intervensi, populasi, hasil, serta kesimpulan utama. Instrumen ini disusun berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)* untuk menjamin sistematika dan objektivitas dalam proses seleksi data.

PROSEDUR PENGUMPULAN DATA

Peneliti mengumpulkan data dengan menelusuri literatur melalui beberapa **basis data** elektronik yaitu PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci: “*nursing Students*,” “*burnout*,” “*intervention*,” “*mindfulness*,” “*CBT*,” “*resilience program*,” dan “*coping skills*.” Pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024 dan tersedia dalam teks lengkap (full text) berbahasa Inggris atau Indonesia.

Peneliti menyeleksi artikel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi:

- a. Artikel penelitian asli (penelitian asli) yang mengusulkan intervensi pencegahan burnout.
- b. Respondennya merupakan mahasiswa profesi keperawatan atau mahasiswa kesehatan dengan konteks serupa.
- c. Artikel menggunakan desain kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran.

2. Kriteria eksklusi:

- a. Artikel berupa editorial, opini, atau ulasan non-empiris.
- b. Artikel yang tidak melaporkan hasil secara jelas terkait tingkat burnout atau efektivitas intervensi.

Setiap artikel yang memenuhi kriteria kemudian dievaluasi menggunakan lembar telaah literatur berdasarkan pedoman *PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses)* . Langkah-langkah seleksi literatur meliputi:

1. Identifikasi artikel dari hasil pencarian.
2. Penyaringan berdasarkan judul dan abstrak.
3. Pembacaan teks lengkap artikel yang relevan.
4. Ekstraksi data penting yang mencakup nama penulis, tahun, negara, tujuan, metode, jenis intervensi, jumlah responden, hasil utama, dan kesimpulan penelitian.

RENCANA ANALISIS DATA

Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis tematik (analisis tematik). Peneliti mengelompokkan data berdasarkan jenis intervensi (misalnya mindfulness, CBT, coping skill training, dan dukungan sosial) serta dampaknya terhadap dimensi burnout (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri).

Setiap artikel dinilai secara kritis terkait kekuatan metodologis, kesesuaian intervensi, serta validitas hasil. Hasil analisis kemudian disintesis menjadi narasi yang menjelaskan tren penelitian, efektivitas intervensi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program pencegahan burnout.

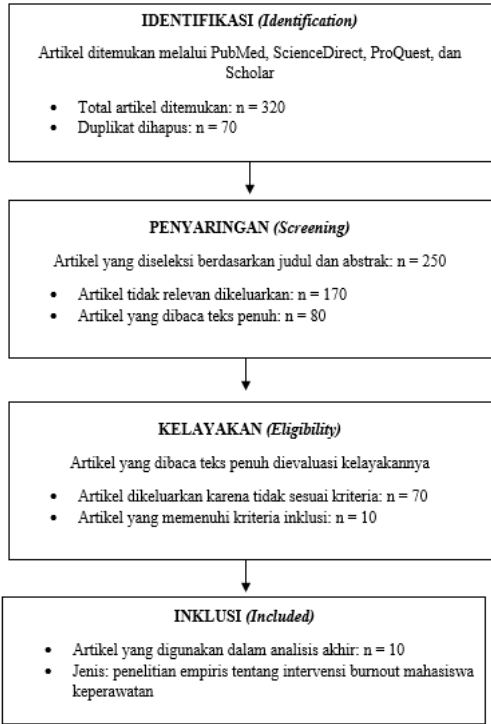
Peneliti juga membandingkan hasil antar penelitian untuk mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, dan kesenjangan penelitian (research gap) yang masih perlu dikaji lebih lanjut.

Hasil analisis akhir disajikan dalam bentuk tabel ringkasan dan uraian naratif yang menggambarkan hubungan antara jenis intervensi dan hasil pengukuran burnout.

HASIL

Proses dimulai dari pengenalan artikel pada empat database, dilanjutkan dengan penyaringan judul dan abstrak, evaluasi kelayakan, hingga diperoleh sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Gambar 1. Diagram alur pemilihan artikel berdasarkan pedoman PRISMA 2020.



Tabel 1.1 Literatur Review

No	Judul penelitian	Desain studi	Jumlah dan karakteristik sampel	Jenis Intervensi	Hasil Penelitian
1.	Evolution and Treatment of Academic Burnout in Nursing Students: A Systematic Review (Gómez-Urquiza et al., 2023)	Tinjauan Sistematis	30 studi, mahasiswa keperawatan dari 12 negara (Eropa, Asia, Amerika Latin)	Pelatihan coping skill, dukungan sosial, manajemen stres, mindfulness	Dukungan sosial dan pelatihan coping signifikan menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan motivasi akademik.
2.	Interventions to reduce burnout in students: A systematic	Meta-Analysis	25 studi, 7.200 mahasiswa dari berbagai	Terapi berbasis kesadaran, CBT, program ketahanan	Mindfulness dan CBT efektif menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan

	review and meta-analysis (Madigan et al., 2024)		disiplin ilmu kesehatan		ketahanan psikologis siswa.
3.	Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Untuk Penurunan Burnout Pada Perawat (Azzahra et al., 2023)	Quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design	32 perawat yang bekerja di unit rawat inap rumah sakit, menjadi bagian kelompok intervensi dan kontrol	Program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> selama 8 sesi, meliputi latihan kesadaran pernapasan, pemindaian tubuh, dan menyalin reflektif	Program MBSR secara signifikan menurunkan tingkat burnout perawat, terutama pada dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi ($p < 0,05$). Hasil juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis setelah intervensi.
4.	Mengevaluasi efektivitas mindfulness Based intervensi berbasis pada kelelahan akademis dan stres yang dirasakan di kalangan mahasiswa keperawatan: sebuah studi intervensi (Novianty et al., 2024)	Kuasi-eksperimen dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest	80 mahasiswa profesi keperawatan di Indonesia	<i>Pengurangan Stres Berbasis Mindfulness (MBSR)</i> selama 8 minggu	Intervensi MBSR menurunkan stres akademik dan gejala burnout secara signifikan ($p < 0,05$), serta meningkatkan kesadaran diri siswa.
5.	AI-Assisted Tailored Intervention for Nurse Burnout: A Three-Group Randomized Controlled Trial (Baek & Cha, 2025)	RCT tiga-kelompok	120 perawat (40 per kelompok)	<i>Program intervensi berbasis AI: mindfulness, ACT, storytelling & refleksi, tertailor untuk setiap individu</i>	Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan pada burnout klien-terkait dan personal dibandingkan kontrol.
6.	Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout, resilience and sleep quality among nurses: a systematic review	Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis	16 RCT dengan total 1.240 perawat	<i>Beragam intervensi berbasis mindfulness (MBSR, MBCT, pelatihan self-compassion)</i>	Hasil meta-analisis menunjukkan mindfulness meningkatkan ketahanan, kualitas tidur, dan menurunkan burnout secara signifikan.

	and meta-analysis of randomized controlled trials (Dou et al., 2025)				
7.	Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Training on Perceived Stress of Intern Nursing Students: A Randomized Controlled Trail (Dou et al., 2025)	Uji Coba Terancam (RCT)	151 mahasiswa magang di rumah sakit	<i>Pelatihan MBSR selama 8 minggu</i>	Pelatihan MBSR menurunkan stres dan tingkat burnout secara signifikan, serta meningkatkan keseimbangan emosi mahasiswa selama praktik klinik.
8.	Online and In-Person Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Improves Stress Resilience in Nursing Education (Schwartz-Mette et al., 2025)	Desain komparatif kuasi-eksperimental	146 pelajar dibunuh (73 online, 73 tatap muka)	<i>Program MBSR versi berani dan tatap muka selama 6 minggu</i>	Metode kedua (online dan tatap muka) meningkatkan ketahanan dan menurunkan kelelahan, tanpa perbedaan signifikan antar kelompok.
9.	A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health (Gallo et al., 2023)	Uji Coba Terkendali Acak (RCT)	136 mahasiswa universitas di Eropa, usia 18-25 tahun, tanpa riwayat gangguan kejiwaan berat	<i>Program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) selama 8 minggu yang meliputi latihan pernapasan sadar, body scan, dan reflektif</i>	Hasil menunjukkan penurunan yang signifikan pada gejala depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional setelah mengikuti intervensi mindfulness (p < 0,001). Siswa juga mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi emosi dibandingkan kelompok kontrol.
10.	Efektivitas Program Olahraga Alam terhadap Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan: Uji Klinis (Pérez-Conde et al., 2025)	Uji Coba Terkendali Acak (RCT)	100 pelajar keperawatan di Spanyol, usia 19-25 tahun, termasuk dalam kelompok intervensi dan kontrol	<i>Program olahraga di alam terbuka (aktivitas fisik berbasis alam) selama 10 minggu</i>	Hasil menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelelahan emosional dan peningkatan vitalitas serta motivasi akademik siswa (p < 0,05). Aktivitas fisik berbasis alam terbukti strategis

PEMBAHASAN

Hasil telaah dari sepuluh jurnal terkini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dan strategi peningkatan resiliensi merupakan pendekatan paling efektif untuk mencegah maupun menurunkan tingkat burnout pada siswa pembekuan dan tenaga pengeringan aktif. Sebagian besar penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dan randomized controlled trial (RCT), yang memberikan kekuatan bukti tinggi dalam mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara intervensi dan perubahan tingkat burnout.

Penelitian yang dilakukan oleh Gómez-Urquiza dkk. (2023) menegaskan bahwa pelatihan *coping skill*, dukungan sosial, dan manajemen stres berperan penting dalam menurunkan kelelahan emosional siswa. Hasil serupa juga diperkuat oleh Madigan dkk. (2024) yang dalam meta-analisisnya menemukan bahwa *mindfulness* dan *terapi perilaku kognitif (CBT)* efektif meningkatkan ketahanan psikologis siswa di berbagai bidang kesehatan. Secara teoritis, penelitian kedua ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan dukungan sosial yang memadai dapat memperkuat daya lenting individu (*resiliensi*) dan mencegah munculnya burnout.

Sementara itu, penelitian eksperimental oleh Azzahra et al. (2023) menunjukkan efektivitas program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dalam menurunkan tingkat burnout pada perawat rawat inap, terutama pada dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Novianty dkk. (2024) yang menemukan penurunan signifikan stres akademik dan burnout setelah mahasiswa ditahan menjalani intervensi MBSR selama delapan minggu. Temuan tersebut menegaskan bahwa latihan *kesadaran diri (mindful awareness)* dapat membantu individu mengenali dan mengelola stres secara adaptif.

Selain intervensi berbasis *mindfulness*, inovasi berbasis teknologi juga mulai dikembangkan. Baek & Cha (2025) membuktikan bahwa program intervensi berbantuan kecerdasan buatan (AI) yang menggabungkan *mindfulness*, *penerimaan dan komitmen terapi (ACT)*, serta refleksi naratif efektif menurunkan burnout pribadi dan klien-terkait pada perawat. Integrasi teknologi ini membuka peluang bagi intervensi pengembangan yang lebih individual dan efisien di masa depan.

Temuan Dou dkk. (2025) melalui meta-analisis dari 16 RCT juga memperkuat bukti ilmiah bahwa intervensi berbasis *mindfulness* tidak hanya menurunkan burnout tetapi juga meningkatkan kualitas tidur dan ketahanan psikologis perawat. Hal ini relevan dengan penelitian Zhang et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan MBSR selama delapan minggu mampu menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan emosi mahasiswa keperawatan selama praktik klinik.

Penelitian Schwartz-Mette dkk. (2025) menunjukkan bahwa pelatihan MBSR yang dilakukan secara berani maupun tatap muka memiliki efektivitas yang sebanding dalam meningkatkan resiliensi dan menurunkan kelelahan emosional. Hasil tersebut penting di era digital karena menunjukkan bahwa pelatihan online dapat menjadi alternatif praktis tanpa mengurangi manfaat psikologisnya. Studi RCT oleh Gallo dkk. (2023) menampilkan bahwa program MBSR yang diimplementasikan pada mahasiswa universitas secara signifikan menurunkan depresi, kecemasan, serta kelelahan emosional, sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Sementara itu, penelitian oleh Pérez-Conde dkk. (2025)

memperluas pendekatan intervensi dengan menerapkan program olahraga berbasis alam. Aktivitas fisik di alam terbuka terbukti mampu menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan vitalitas serta motivasi akademik siswa.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa burnout pada siswa dapat diwujudkan melalui pendekatan multidimensi yang meliputi kesadaran kesadaran diri (*mindfulness*), dukungan sosial, peningkatan resiliensi, dan aktivitas fisik yang menyehatkan. Intervensi yang paling konsisten memberikan hasil yang signifikan adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* , baik dalam format tatap muka, daring, maupun kombinasi dengan teknologi. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada penurunan stres dan burnout, tetapi juga memperbaiki kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta kesiapan siswa dalam menghadapi praktik klinik perawatan.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan resiliensi layak diintegrasikan ke dalam konteks pendidikan perlindungan sebagai upaya promotif dan preventif terhadap burnout. Hasil observasi ini juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih luas, serta evaluasi jangka panjang terhadap keinginan efek intervensi tersebut.

KESIMPULAN

Hasil analisis dari sepuluh jurnal terkini menunjukkan bahwa intervensi pembedahan berbasis mindfulness, pelatihan coping skill, dan program peningkatan resiliensi terbukti efektif dalam mencegah serta menurunkan tingkat burnout pada siswa pembedahan maupun tenaga pembedahan aktif. Sebagian besar penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dan *randomized controlled trial (RCT)* , yang menunjukkan bukti ilmiah yang kuat terhadap efektivitas intervensi tersebut.

Intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* menjadi metode yang paling konsisten memberikan hasil positif dalam berbagai konteks, baik tatap muka maupun tantangan. Program ini secara signifikan menurunkan tingkat kelelahan emosional, depersonalisasi, dan stres akademik, serta meningkatkan kesadaran diri, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan regulasi emosi peserta. Selain itu, dukungan sosial, *terapi perilaku kognitif (CBT)* , dan aktivitas fisik berbasis alam juga berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis dan motivasi belajar siswa bunuh diri.

Secara keseluruhan, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan intervensi berbasis mindfulness dan resiliensi perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan kutukan sebagai upaya pencegahan terhadap burnout. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan stres, tetapi juga memperkuat kapasitas mental, emosional, dan spiritual siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan klinik.

Dengan demikian, tinjauan pustaka ini menekankan pentingnya intervensi kesadaran psikososial berbasis diri dan dukungan adaptif untuk membangun lingkungan belajar yang sehat, produktif, dan berkelanjutan bagi siswa yang hidup di era moder

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR) TERHADAP PENURUNAN BURNOUT PADA PERAWAT. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Baek, G., & Cha, C. (2025). AI-Assisted Tailored Intervention for Nurse Burnout: A Three-Group Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1111/wvn.70003>
- Dou, J., Lian, Y., Lin, L., Asmuri, S. N. B., Wang, P., & Rajen Durai, R. A. (2025). Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout, resilience and sleep quality among nurses: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03101-0>
- Edú-valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Gallo, G. G., Curado, D. F., Machado, M. P. A., Espíndola, M. I., Scattone, V. V., & Noto, A. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Martos-Cabrera, M. B., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Aguayo-Estremera, R. (2023). Evolution and Treatment of Academic Burnout in Nursing Students: A Systematic Review. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 8). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081081>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. In *European Journal of Psychology of Education* (Vol. 39, Issue 2, pp. 931-957). Springer Science and Business Media B.V. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3>
- Novianty, L., Mohd Said, F., & Nambiar, N. (2024). *Section: Mental Health Nursing Evaluating the effectiveness of mindfulness-based interventions on academic burnout and perceived stress among nursing students: an interventional study in Indonesia.*
- Pérez-Conde, I., Suleiman-Martos, N., Membrive-Jiménez, M. J., Lazo-Caparros, M. D., García-Oliva, S., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Gómez-Urquiza, J. L. (2025). Effectiveness of a Nature Sports Program on Burnout Among Nursing Students: A Clinical Trial. *Healthcare*, 13(19), 2510. <https://doi.org/10.3390/healthcare13192510>
- Schwartz-Mette, R. A., Sapp, M., & Strout, K. (2025). Online and In-Person Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Improves Stress Resilience in Nursing Education. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 22(3). <https://doi.org/10.1111/wvn.70031>
- Wang, Q., Wang, L., Shi, M., Li, X., Liu, R., Liu, J., Zhu, M., & Wu, H. (2019). Empathy, burnout, life satisfaction, correlations and associated socio-demographic factors among Chinese

undergraduate medical students: An exploratory cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1788-3>

Wang, Z., Wu, P., Hou, Y., Guo, J., & Lin, C. (2024). The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4>