

Pelatihan *Mindfulness* Dengan Kombinasi *Ice breaker* Pada Perawat Lansia Yang Mengalami *Burnout*

Dzulfikar Adi Saputro¹, Ana Nuraini², Etia Intana³, Edward Dus Gulana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dzulfikar Adi Saputro

E-mail: dzulfikaradisaputro@gmail.com

Abstrak

Burnout merupakan permasalahan psikologis yang sering dialami perawat lansia akibat tingginya tuntutan fisik dan emosional dalam pekerjaan. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas pelayanan apabila tidak ditangani dengan tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat burnout pada perawat lansia melalui pelatihan mindfulness dengan kombinasi ice breaker dan relaksasi pernapasan. Metode yang digunakan adalah pembelajaran aksi (action-reflection learning) yang meliputi tahap asesmen kebutuhan, perancangan intervensi, pelaksanaan, dan evaluasi. Pelatihan diikuti oleh 12 perawat lansia dan dilaksanakan melalui pemberian psikoedukasi singkat mengenai burnout, ice breaker Two Good Things, serta latihan relaksasi napas perlahan. Evaluasi dilakukan menggunakan pengukuran burnout pada tahap pretest dan posttest serta observasi selama kegiatan. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor burnout dari kategori sedang menjadi rendah setelah pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dengan kombinasi ice breaker dan relaksasi pernapasan efektif dalam membantu menurunkan tingkat burnout pada perawat lansia.

Kata kunci - burnout, mindfulness, ice breaker, relaksasi pernapasan, perawat lansia

Abstract

Burnout is a psychological problem commonly experienced by elderly caregivers due to high physical and emotional demands at work. This condition may reduce the quality of care if not properly addressed. This community service activity aimed to reduce burnout levels among elderly caregivers through mindfulness training combined with ice breaker activities and breathing relaxation techniques. The method used was action-reflection learning, consisting of needs assessment, intervention design, implementation, and evaluation. The training was attended by 12 elderly caregivers and included brief psychoeducation on burnout, a Two Good Things ice breaker, and guided slow breathing relaxation exercises. Evaluation was conducted using burnout measurements at the pretest and posttest stages, supported by observational data during the activity. The results showed a decrease in burnout scores from moderate to low levels after the intervention. These findings indicate that mindfulness training combined with ice breaker activities and breathing relaxation is effective in reducing burnout among elderly caregivers.

Keywords - burnout, mindfulness, ice breaker, breathing relaxation, elderly caregivers

PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga medis yang kompeten dalam asuhan kepada individu dan memberikan pertolongan kesehatan. Para perawat selalu berhadapan langsung dengan pasien serta dituntut memberikan pelayanan yang optimal dalam menjalankan tugasnya. Pentingnya perawat dalam fasilitas kesehatan seharusnya memberikan jaminan yang sepadan agar kepuasan kerja perawat tidak mengalami penurunan. Hal ini jika tidak ada perhatian dari manajemen keperawatan di setiap fasilitas kesehatan akan berdampak pada kualitas pelayanan yang diberikan (Syukrini, 2025).

Salah satu studi menggunakan Copenhagen Burnout Inventory (CBI) dan Job Control Inventory untuk mengetahui pengendalian kelelahan mempengaruhi pekerjaan. Burnout diidentifikasi sebagai prediktor negatif bagi kesehatan karyawan yang masuk dalam gangguan psikologis (Johnson, 2023). Perawat merupakan profesional kesehatan yang beresiko mengalami stres kerja. Sebagai pemberi asuhan keperawatan, dalam menjalankan tugas seringkali mengalami kelelahan fisik dan mental karena tuntutan serta beban kerja yang ada (Mariana et al., 2021). Sejalan dengan Nurliasari et al., (2023) menyatakan stres kerja pada perawat di Indonesia sebesar 50,9%. Penyebab stres kerja salah satunya ada di lingkungan kerja dan pengaturan shift kerja.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kesehatan, termasuk pada lansia yang membutuhkan perawatan fisik dan emosional secara intensif. Dalam praktiknya, perawat lansia di panti pelayanan sosial tidak hanya bertanggung jawab terhadap kebutuhan medis, tetapi juga aktivitas sehari-hari seperti memandikan lansia *bed-rest*, mengatur kebutuhan makan, serta mendampingi kontrol kesehatan. Kondisi ini menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi, terutama ketika jumlah perawat terbatas dan sistem kerja dilakukan secara shift.

Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa perawat lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat beban kerja yang tinggi, jumlah lansia yang banyak, serta pembagian shift dengan jumlah perawat yang terbatas. Kondisi tersebut juga dirasakan oleh perawat magang yang langsung terjun ke lapangan tanpa masa adaptasi yang cukup. Situasi ini mengindikasikan adanya risiko burnout, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis perawat serta kualitas pelayanan yang diberikan.

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stres kerja berkepanjangan, yang umum terjadi pada profesi dengan tuntutan emosional tinggi seperti perawat. Penelitian menunjukkan bahwa burnout dipengaruhi oleh beban kerja, tekanan emosional, sistem kerja shift, serta kurangnya dukungan dalam lingkungan kerja (Alfajar & Hidayati, 2022; Handayani et al., 2023). Burnout yang tidak tertangani dapat menurunkan kinerja, meningkatkan kelelahan emosional, serta berdampak negatif terhadap pelayanan kesehatan (Schaufeli et al., 2020).

Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan relaksasi pernapasan efektif dalam menurunkan tingkat burnout pada perawat (Hidayat et al., 2025; Azzahra et al., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prandesya (2020) bahwa menghadapi burnout ini, intervensi dilakukan untuk mencegah serta mengurangi risiko burnout. Salah satu intervensi yang dilakukan dengan metode intervensi mindfulness. Selain itu, penggunaan ice breaker dapat membantu menciptakan suasana emosional yang lebih positif dan meningkatkan kesiapan psikologis peserta sebelum intervensi inti dilakukan. Berdasarkan kondisi lapangan dan temuan empiris tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan mindfulness dengan kombinasi ice breaker dan relaksasi pernapasan sebagai upaya menurunkan burnout pada perawat lansia.

Kinerja karyawan dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan, khususnya perawat yang mengalami *burnout*. Untuk mengatasi hal tersebut melaksanakan kegiatan dengan tema pelatihan mindfulness dengan kombinasi ice breaking. Hal tersebut di harapkan dapat mengoptimalkan untuk menangani burnout pada perawat. Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan kepedulian kesehatan psikis maupun fisik terhadap perawat.

METODE

Pelatihan ini menggunakan pendekatan pembelajaran aksi (*action-reflection learning*) yang meliputi tahapan asesmen kebutuhan, perancangan intervensi, pelaksanaan program, dan evaluasi hasil. Intervensi difokuskan pada pemberian psikoedukasi mengenai *burnout* serta latihan relaksasi pernapasan sebagai strategi sederhana untuk mengelola emosi dan menurunkan tingkat *burnout* pada perawat lansia. Tahap asesmen dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan perawat panti untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami. Hasil asesmen menunjukkan bahwa *burnout* merupakan masalah dominan akibat tingginya tuntutan fisik dan emosional, sehingga ditetapkan sebagai fokus intervensi. Perancangan program dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan lapangan serta kesesuaian dengan tujuan akademik.

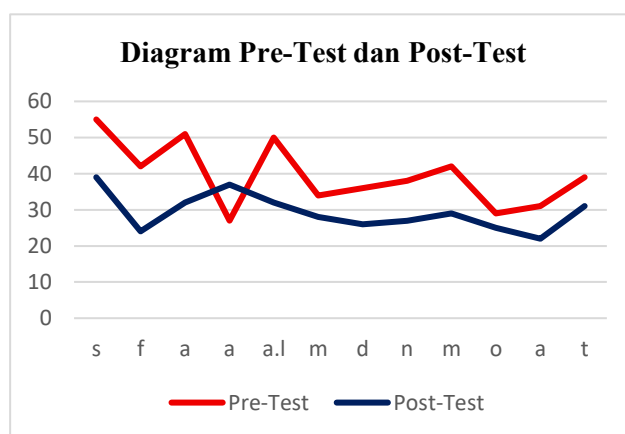
Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pengisian pretest *burnout* oleh peserta. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi psikoedukasi tentang *burnout* yang disampaikan secara interaktif, dilanjutkan dengan latihan relaksasi pernapasan yang dipandu fasilitator sebagai teknik yang dapat diterapkan secara mandiri. Evaluasi dilakukan beberapa hari setelah pelatihan melalui pengisian posttest *burnout*. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat *burnout* sebelum dan sesudah intervensi. Observasi selama kegiatan juga digunakan sebagai data pendukung untuk menilai respons dan keterlibatan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *Ice breaker* dan Relaksasi untuk Menurunkan *Burnout* pada Perawat Lansia telah dilaksanakan sesuai tahapan dalam proposal, meliputi pembukaan, *ice breaker Two Good Things*, penyampaian materi singkat mengenai *burnout*, serta praktik relaksasi napas perlahan. Sebanyak 12 perawat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Data diperoleh melalui observasi proses, lembar evaluasi peserta, serta pengukuran skala *burnout* pada tahap *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1.
Data Pelaksanaan Penelitian

Keterangan	N	Mean	SD	Kategori
<i>Pretest</i>	12	39.4	8.78	Sedang
<i>Posttest</i>	12	29.3	5.12	Rendah



Gambar 1.
Diagram *Pretest* dan *posttest*

Terjadi penurunan skor *burnout* sebesar 10.1 poin (penurunan $\pm 24\%$). Peserta juga menunjukkan penurunan keluhan kelelahan emosional dan peningkatan rasa tenang setelah sesi relaksasi. Hasil pelatihan menunjukkan adanya penurunan skor *burnout* dari *pretest* ke *posttest*, yang

menandakan pelatihan berjalan efektif. *Ice breaker Two Good Things* membantu meningkatkan emosi positif dan menurunkan ketegangan awal, sehingga peserta lebih siap mengikuti sesi relaksasi.

Sesi relaksasi napas perlahan sebagai inti pelatihan juga memberikan dampak signifikan. Perawat melaporkan rasa lebih tenang, fokus, dan berkurangnya kelelahan emosional. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Nur et al., 2024) yang menunjukkan bahwa relaksasi autogenik mampu menurunkan *burnout* pada perawat. Secara keseluruhan, hasil pelatihan sesuai dengan rencana kegiatan: *ice breaker* untuk kesiapan emosional, penyampaian materi singkat, serta relaksasi sebagai intervensi utama. Penurunan skor *burnout* pada posttest menjadi indikator bahwa pelatihan efektif dan layak diterapkan kembali.



Gambar 2.
Kegiatan Pelatihan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan mindfulness dengan kombinasi *ice breaker* dan relaksasi pernapasan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat lansia. Penurunan skor *burnout* dari hasil pretest ke posttest menunjukkan bahwa intervensi sederhana yang berfokus pada kesiapan emosional dan manajemen stres dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis perawat. *Ice breaker* membantu menciptakan suasana positif dan kesiapan mental peserta, sedangkan latihan relaksasi pernapasan berperan dalam menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang mudah diterapkan di lingkungan kerja perawat untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kualitas pelayanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh perawat lansia yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pelatihan, serta kepada pihak universitas yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. (2022). Dampak Kelelahan Mental (*Burnout*) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 3(01), 16. <https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajemen.v3i01.4050>
- 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>

- Handayani, Hasanah, & Zamani. (2023). *Faktor Risiko Terjadinya Sindrom Burnout Pada Perawat Di Berbagai Jenis Pelayanan*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Hidayat, L. O., Nurmagandi, B., & Wabula, I. (2025). Penanganan *Burnout Syndrome* Perawat Melalui Pelatihan Perbaikan Strategi Koping Adaptasi Di RSUD Majene. *AMJPM*, 4(2), 186–192. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Johnson, M. W. (2023). Job control and its impacts on burnout in academic instruction librarians. *Journal of Library Administration*, 63(5), 595–632.
- Mariana, Ri. E., Ramie, A., & Sidik, I. M. (2021). Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 2).
- Nur, H. A., Pramudaningsih, I. N., Pujiati, E., Cahyanti, L., Yuliana, R., & Fitriana, V. (2024). *Jurnal Kesehatan Primer Website : http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp Penurunan Burnout Perawat Melalui Implementasi Relaksasi Autogenik*. 9(2), 89–98.
- Nurliasari, S. Y., Inayah, Z., Sutarjo, A., & Bowo, E. A. (2023). Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di Rs Muhammadiyah Lamongan. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 7, Issue 3).
- Prandesya, D. (2020). *Efektivitas intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan mindfulness terhadap burnout syndrome pada perawat di rumah sakit*.
- Schaufeli, Desart, & Witte. (2020). *Burnout Assessment Tool (BAT)-Development, Validity, and Reliability*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Syukrini, R. D. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja Perawat Di Rumah Sakit: Studi Tinjauan Sistematis. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 67–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/jk.v18i1.400>