



Penanganan *Burnout Syndrome* Perawat Melalui Pelatihan Perbaikan Strategi Koping Adaptasi Di RSUD Majene

La Ode Hidayat¹, Boby Nurmagandi^{2*}, Irfan Wabula²

¹ Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Sulawesi Barat, Indonesia

² Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Sulawesi Barat, Indonesia

*E-mail: bobynurmagandi@unsulbar.ac.id

Received: 15 Januari 2025

Accepted: 18 Februari 2025

Published: 20 Februari 2025

Abstract

Burnout syndrome is a psychological condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and feelings of underachievement. Burnout syndrome itself often occurs in nurses due to high job demands and other factors so that it can have a significant impact on reducing nurse performance and the quality of health services provided to patients. Appropriate coping strategies can prevent and overcome burnout syndrome, especially through deep breath relaxation and butterfly hug. This community service activity aims to improve nurse coping, especially through deep breath relaxation and butterfly hug to overcome burnout syndrome. Methodology: The implementation of this activity consists of preparation, implementation and evaluation stages. The preparation stage is 1) Determination of the topic of handling burnout syndrome in nurses through coping strategies, 2) Division of tasks for each team member, 3) Preparation of tools and materials in the form of burnout syndrome instruments and educational materials. The implementation stage of community service activities is carried out directly at Majene Hospital which consists of 1) Screening burnout syndrome in nurses, 2) Conducting education in the form of appropriate coping strategies to overcome burnout syndrome in nurses in health care facilities, 3) Practicing burnout syndrome management using positive coping, namely deep breath relaxation and butterfly hug. The evaluation stage is to assess the overall implementation of community service activities. The number of participants was 30 nurses. The results study show that the implementation of community service activities obtained most of the nurses' burnout syndrome levels were in the moderate category. Participants also experienced increased knowledge and skills regarding positive coping mechanisms in dealing with burnout syndrome through deep breath relaxation and butterfly hug while working. The conclusion is that this training effectively improves nurses' skills regarding appropriate coping strategies to overcome burnout syndrome in nurses at Majene Hospital.

Keywords: Burnout Syndrome, Nurses, Coping Strategies, Adaptation.

Abstrak

Burnout syndrome merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan kurang berprestasi. *Burnout syndrome* itu sendiri sering terjadi pada perawat akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan faktor lainnya sehingga dapat memiliki dampak yang signifikan pada menurunnya kinerja perawat dan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien. Strategi koping yang tepat dapat mencegah dan mengatasi *burnout syndrome* khususnya melalui relaksasi tarik napas dalam dan butterfly hug. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan koping perawat khususnya melalui relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug* untuk mengatasi *burnout syndrome*. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan yakni 1) Penentuan topik mengenai penanganan *burnout syndrome* pada perawat melalui strategi koping, 2) Pembagian tugas pada setiap anggota tim, 3) Persiapan alat dan bahan berupa instrumen *burnout syndrome* dan materi edukasi. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara langsung di RSUD Majene yang terdiri dari 1) Melakukan skrining *burnout syndrome* pada perawat, 2) Melakukan edukasi berupa strategi koping

yang tepat untuk mengatasi *burnout syndrome* pada perawat di fasilitas pelayanan kesehatan, 3) Melakukan praktik penatalaksanaan *burnout syndrome* menggunakan koping yang positif yakni relaksasi tarik napas dalam dan *butterfly hug*. Tahap evaluasi yakni menilai keseluruhan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Jumlah peserta sebanyak 30 orang perawat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh sebagian besar tingkat *burnout syndrome* perawat berada pada kategori sedang. Peserta juga mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai mekanisme koping yang positif dalam menghadapi *burnout syndrome* melalui relaksasi tarik napas dalam dan *butterfly hug* saat bekerja. Kesimpulannya menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif meningkatkan keterampilan perawat mengenai strategi koping yang tepat untuk mengatasi *burnout syndrome* pada perawat di RSUD Majene.

Kata Kunci: *Burnout Syndrome*, Perawat, Strategi Koping, Adaptasi.

A. PENDAHULUAN

Pelayanan keperawatan mempunyai posisi yang sangat strategis dalam menentukan mutu suatu pelayanan fasilitas kesehatan karena perawat paling lama kontak dengan pasien. Perawat juga memiliki proporsi terbesar dalam interaksi langsung dengan pasien yakni 40% dibanding tenaga kesehatan lainnya. Berdasarkan hal tersebut, perawat sangat berisiko mengalami masalah kesehatan khususnya (Dewi et al., 2021). *Burnout syndrome* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan kurangnya prestasi, *Burnout syndrome* dapat berdampak pada menurunnya kinerja perawat dan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien (Sofiani et al., 2023). Faktor risiko terjadinya *burnout syndrome* yakni tingkat stress, sumber daya, jenis kelamin, beban kerja, kurangnya dukungan sosial dan kualitas tidur yang kurang (Pitaloka, 2022; Pujiyanto & Hapsari, 2021).

Burnout syndrome dikalangan profesi perawat telah banyak diteliti. Di Andalusia Spanyol dilaporkan bahwa dari 674 atau sebanyak 80 % perawat yang diteliti rata-rata memiliki tingkat *burnout syndrome* yang tinggi (Cañadas-De la Fuente et al., 2015). Hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan sebagian besar perawat di RSUD Ungaran mengalami kejadian *burnout syndrome* dengan persentase yakni sebanyak 50,8% (Saparwati & Apriatmoko, 2020). Penelitian lainnya menyatakan bahwa perawat psikiatri di Rumah Sakit Jiwa Klaten sebagian besar perawat mengalami *burnout* pada kategori sedang sebesar 86,04% (Alverina & Ambarwati, 2020).

Upaya untuk menurunkan tingkat *burnout syndrome* pada perawat sangat penting dilakukan. Mekanisme koping yang baik pada perawat dapat mencegah dan mengatasi terjadinya *burnout syndrome* (Hastuti et al., 2021; Nono & Rosa, 2024). Beberapa bentuk mekanisme koping yang positif diantaranya meningkatkan dukungan sosial, meningkatkan partisipasi dalam pengambilan keputusan, memberikan waktu istirahat yang cukup, meningkatkan penghargaan dan pengakuan terhadap kerja perawat dan tindakan relaksasi (Santoso & Sudarsih, 2023; Widayati, 2020). Mekanisme koping lainnya untuk mengatasi *burnout syndrome* yakni tindakan relaksasi seperti tarik napas dalam dan *butterfly hug* dapat membuat perawat merasa tenang (Aziraj-Smajic & Fosse, 2021). Hasil penelitian juga menyatakan bahwa relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug* efektif memberikan perasaan tenang dan menurunkan Tingkat stress (Aufar & Raharjo, 2020; Endah et al., 2025).

Peningkatan koping relaksasi tarik napas dalam dan *butterfly hug* dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan dan praktik secara langsung. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mengenai *burnout syndrome* telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout syndrome* pada perawat (Green & Kinchen, 2021). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa pelatihan perbaikan strategi koping dan adaptasi sebagai upaya penurunan *burnout* perawat di Rumah Sakit terbukti efektif (Santoso & Sudarsih, 2023). Kegiatan pengabdian Masyarakat juga dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan koping yang positif berupa relaksasi tarik napas dalam dan *butterfly hug*, (Rahmatia et al., 2024; Wahyuni et al., 2024).

RSUD Kabupaten Majene, Sulawesi Barat merupakan lokasi yang dipilih untuk dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) untuk mengatasi *burnout syndrome* melalui perbaikan mekanisme koping berupa relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug*. RSUD

Kabupaten Majene dipilih karena belum pernah dilakukan kegiatan PKM atau workshop mengenai *burnout syndrome* pada perawat, serta hasil penelitian tahun 2022 menyatakan bahwa sebagian besar perawat wanita mengalami stress kategori sedang (Magfirah et al., 2023). Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan kegiatan penerapan IPTEKS yang meliputi kegiatan pengembangan, penyebarluasan dan pembudayaan IPTEKS kepada masyarakat untuk dapat dimanfaatkan (Arrahim et al., 2021). Adapun kegiatan PKM yang akan dilakukan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat *burnout syndrome* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Majene. Kegiatan PKM yang dilakukan yakni edukasi tentang *burnout syndrome*, gejala, dampak, serta mekanisme coping yang dapat dilakukan khususnya relaksasi tarik napas dalam dan *butterfly hug*.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2024 secara luring selama 1 hari. Peserta pelatihan yaitu perwakilan perawat dari masing-masing unit ruangan di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Majene. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi antar tim, menyiapkan materi yang akan disampaikan saat pelatihan, menyiapkan media yang akan digunakan untuk kegiatan pelatihan dan melakukan koordinasi dengan kepala sumber daya manusia (SDM) dan Kepala Bidang Keperawatan RSUD Majene. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah materi pembelajaran melalui power point, kuesioner *maslach burnout inventory* untuk menilai *burnout syndrome* pada perawat. Materi pembelajaran terkait *burnout syndrome* serta telah dilakukan uji validitas yakni *Content Validity Index (CVI)* yakni penilaian relevansi item dan instrument yang dilakukan oleh ahli. Kuesioner *maslach burnout inventory* telah dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur tingkat *burnout syndrome* (Fauzia et al., 2020; Wickramasinghe et al., 2018).

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan beberapa kegiatan yakni membuka kegiatan pelatihan, Melakukan penyampaian materi tentang *burnout syndrome* pada perawat, gejala, dampak, serta strategi coping dan adaptasi yang dapat mencegah atau mengurangi *burnout syndrome* pada perawat. Selanjutnya dilakukan praktik penatalaksanaan strategi coping yang positif melalui relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug*.

c. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi terdiri atas evaluasi kegiatan PKM secara keseluruhan, mulai dari persiapan hingga pelaksanaan, melakukan *feedback* dari peserta terkait materi yang disampaikan dan metode penyampaian, evaluasi tingkat pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan, dan yang terakhir adalah evaluasi tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan PKM dan fasilitas yang disediakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Usia perawat peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Variabel	Mean	SD	Min	max
Usia	32,5	0,6	22	48

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata usia peserta PKM menggunakan analisis deskriptif statistik diperoleh usia rata-rata adalah 32,5 tahun.

Tabel 2. Distribusi tingkat pendidikan perawat peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pendidikan	n	%
D3 Keperawatan	18	60
Ners	10	33,7
Magister	2	6,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar Pendidikan terakhir adalah Diploma Keperawatan sebanyak 63%.

Tabel 3. Skirining *burnout syndrome* perawat peserta kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di RSUD Majene.

Burnout	Hasil Skringing							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kelelahan Emosional	10	33,3	16	53,4	4	13,3	30	100
Depersonalisasi	8	26,7	14	46,6	8	26,7	30	100
Penurunan Prestasi Diri	6	20	20	66,7	4	13,3	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa perawat mengalami kelelahan emosional sebagian besar berada pada ketegori sedang sebanyak 53,4%, perawat yang mengalami depersonalisasi paling banyak sebesar 46,6% berada pada kategori kurang, serta perawat yang mengalami penurunan prestasi diri Sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 66,7%. Data ini lebih tinggi diabndingkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang menyatakan bahwa Sebagian besar perawat mengalami kelelahan emosioanal pada kategori rendah sebesar 61,2%, hampir sebagian mengalami depersonalisasi sebesar 46,6, serta pencapaian prestasi diri Sebagian besar pada kategori rendah sebesar 68,6%. (Tinambunan & Tampubolon, 2018). Selain itu, hasil penelitian lainnya yang dilakukan pada perawat psikiatri di Rumah Sakit Jiwa Klaten di peroleh Sebagian besar perawat mengalami burnout pada kategori sedang sebesar 86,04% (Alverina & Ambarwati, 2020).

Proses penyampaian materi dilakukan secara langsung menggunakan strategi pembelajaran pada orang dewasa berupa studi kasus. Cara ini dapat memberikan manfaat karena orang dewasa pada umumnya belajar melalui pengalamannya sendiri dan hal ini mampu menjembatani aspek kognitif, afektif dan perilaku (Mangundjaya et al., 2022). Selain penyampaian materi, dilakukan kegiatan praktik peningkatan koping yang positif melalui melalui relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly huge* untuk mengatasi *burnout syndrome*. Beberapa kegiatan PKM serupa yakni pelatihan koping untuk mengatasi burnout syndrome dapat meningkatkan pengetahuan pasrtisipan (Zakiyah et al., 2023). Pemahaman mengenai srategi koping yang tepat diharapkan dapat meningkatkan ketahanan diri perawat dalam menghadapi *burnout syndrome*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa self efficacy yang baik dapat mencegah terjadinya burnout syndrome pada perawat (Rohman et al., 2023).

Pelatihan strategi koping berupa praktikum tindakan relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug* pada peserta kegiatan PKM dapat meningkatkan keterampilan perawat (Rahmatia et al., 2024; Wahyuni et al., 2024). Relaksasi tarik napas dalam adalah Teknik yang sangat efektif untuk mengelola stres. Dengan mengontrol pernapasan, manusia dapat mengirimkan sinyal ke tubuh untuk rileks dan tenang. Saat stres, tubuh melepaskan hormon kortisol yang meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Napas dalam membantu menurunkan kadar kortisol, sehingga tubuh merasa lebih tenang. Tarik napas dalam membantu memasok lebih banyak oksigen ke otak dan tubuh. Oksigen yang cukup membuat kita merasa lebih alert dan fokus, sekaligus membantu mengurangi kelelahan. Tarik nafas dalam dapat merelaksasikan otot ketika stres, otot-otot tubuh cenderung tegang. Napas dalam membantu melemaskan otot-otot tersebut, sehingga mengurangi ketegangan fisik. Selain itu Tarik nafas dalam juga dapat menenangkan pikiran karena dengan fokus pada pernapasan, pikiran akan teralihkan dari pikiran-pikiran negatif yang memicu stres. Ini membantu menciptakan perasaan tenang dan damai (Aini & Reskita, 2018; Rokawie et al., 2017; Sumarsih et al., 2019).

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah teknik sederhana namun efektif untuk membantu meredakan kecemasan dan stres. Teknik ini melibatkan gerakan menepuk-nepuk dada secara bergantian, mirip dengan gerakan sayap kupu-kupu. Gerakan menepuk lembut pada dada membantu merangsang saraf vagus, yang berperan penting dalam mengatur respons tubuh terhadap stres. Stimulasi saraf vagus dapat membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan mengurangi produksi hormon stres kortisol. Dengan memfokuskan perhatian pada sensasi fisik dari gerakan menepuk dan pernapasan, pikiran dapat teralihkan dari pikiran-pikiran yang memicu kecemasan. Ini membantu menciptakan jarak psikologis dari sumber stres. Selain itu, gerakan ritmis dan sentuhan lembut pada diri sendiri dapat memberikan rasa nyaman dan aman, memicu

pelepasan hormon oksitosin yang terkait dengan perasaan bahagia dan tenang. Teknik grounding yang digunakan dapat membantu kita merasa lebih terhubung dengan tubuh dan lingkungan sekitar, sehingga mengurangi perasaan terputus atau tidak nyata yang seringkali menyertai kecemasan (Astuti, 2025; Aulia et al., 2024; Kurniawan & Ngapiyem, 2023).

Kegiatan ini masih mengalami keterbatasan yakni belum mampu menjangkau seluruh perawat di RSUD Kabupaten Majene, sehingga perlu dilakukan kegiatan yang sama kepada perawat lainnya yang belum menjadi peserta. Tim kegiatan PKM berharap seluruh peserta dapat mengaplikasikan strategi koping yakni relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug* ketika mulai mengalami *burnout syndrom*. Sehingga pelayanan keperawatan yang diberikan tetap maksimal yang dapat mempercepat proses pemulihan pasien selama menjalani perawatan di RSUD Kabupaten Majene.

KESIMPULAN

Perawat di RSUD Majene mengalami *burnout syndrome* pada kategori sedang. Pelatihan perbaikan strategi koping menggunakan terapi relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug* dapat dilakukan kepada perawat untuk mencegah dan mengatasi *burnout syndrome* pada perawat di RSUD Majene. RSUD Kabupaten Majene perlu melakukan kegiatan pelatihan peningkatan strategi koping relaksasi tarik nafas dalam dan *butterfly hug* kepada seluruh perawat yang belum mengikuti kegiatan PKM ini. Selain itu, perlu dilakukan skrining status kesehatan secara berkala khususnya terkait *burnout syndrome* kepada seluruh perawat di RSUD Kabupaten Majene sebagai deteksi dini untuk optimalisasi pelayanan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 262. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.905>
- Alverina, P. A. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Burnout pada Perawat Psikiatri di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 3(2), 29–39. <https://doi.org/10.36002/jpm.v3i2.1094>
- Arrahim, D. D. W., Ginanjar, R., & Listyandini, R. (2021). Aspek Dominan Penyebab Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di Rumah Sakit Islam Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 4(2), 88–96. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i2.5575>
- Astuti, N. A. P. (2025). Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. 4(3), 184–188. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i3-2399>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- Aziraj-Smajic, V., & Fosse, C. de la. (2021). *EMDR Techniques and Behavioral Therapy Ingroup Training Dealing with Stress*. 33(1974), 24–28.
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Vargas, C., San Luis, C., García, I., Cañadas, G. R., & Emilia, I. (2015). Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 240–249.
- Dewi, A. D. C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 771–781.
- Endah, R., Khairani, I., & Rezeki, P. S. (2025). Efektifitas eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) Butterfly Hug sebagai Self Healing Stress Kerja Perawat: Literature Review. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 1–12. <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jintan/article/view/922>
- Fauzia, L., Erika, K. A., & Irwan, A. M. (2020). Literature Study: Validity and Reliability Test of Maslach Instruments Burnout Inventory-Human Services Survey (Mbi-Hss) in Nurses in Several Countries. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 7(2), 160–166. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2019.007.02.5>

- Green, A. A., & Kinchen, E. V. (2021). The effects of mindfulness meditation on stress and burnout in nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 39(4), 356–368.
- Hastuti, R. Y., Rinawan, A. J., & Suwarno, S. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Syndrome Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 77–83. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.954>
- Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2023). Efektifitas Terapi Butterfly Hug Terhadap Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di Slb Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1–8. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/download/400/272/2143>
- Magfirah, Qamariah, N., & Imamah, H. (2023). Pengaruh peran Gender dan Konflik Pekerjaan Keluarga terhadap Stres Kerja Perawat Wanita Pada Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Majene. *Journal of Economic, Public, and Accounting (JEPA)*, 5(2), 164–177. <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/jepa/article/view/2060>
- Mangundjaya, W. L., Wicaksana, S. A., & Ersya, C. H. A. I. (2022). Board Game: Cara Pembelajaran Yang Menyenangkan Bagi Orang Dewasa. *Sosio Konsepsia*, 11(2). <https://doi.org/10.33007/ska.v11i2.3078>
- Nono, R., & Rosa, E. M. (2024). Stress, Burnout dan Strategi Coping Perawat Frontline pada Waktu Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 911–920. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9600>
- Pitaloka, A. P. (2022). Literature Review : Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Syndrome Pada Perawat Yang Menangani Pasien Covid-19. *Professional Health Journal*, 4(1), 51–61. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.283>
- Pujiyanto, T. I., & Hapsari, S. (2021). Analisis Kelelahan kerja sebagai penyebab resiko penurunan kinerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 4(2), 160–166. <https://doi.org/10.32584/jkkm.v4i2.1185>
- Rahmatia, S. K., Nugroho, I. P., & Rohmadi. (2024). Implementasi Psychological game Dan Butterfly Hug Untuk Optimalisasi Kinerja Pegawai Guna Mengurangi Dampak Beban Kerja Berlebih Di Balai Pemasarakatan (Bapas) Kelas li Metro. *Prosiding Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat*, 63–75. <https://conferences.lppmbinabangsa.ac.id/index.php/seumpama/article/view/50>
- Rohman, N. F., Imallah, R. N., & Kurniasih, Y. (2023, July). Hubungan self-efficacy dengan burnout pada perawat di ruang IGD dan ICU. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 1, pp. 262-269.
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Santoso, W., & Sudarsih, S. (2023). Pelatihan Perbaikan Strategi Koping dan Adaptasi Sebagai Upaya Penurunan Burnout Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(4), 965–971. <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i4.446>
- Saparwati, M., & Apriatmoko, R. (2020). Gambaran Kejadian Burnout Pada Perawat Di RSUD Ungaran. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 82–86.
- Sofiani, Y., Kamil, A. R., Agung, R. N., Nuraeni, N., & Suryani, S. (2023). Upaya Menurunkan Burnout Syndrome Perawat Aliansi Rumah Sakit Islam Jakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 2086–2094. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9536>
- Sumarsih, T., Wahyuningsih, T., & Sawiji. (2019). Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 645–653. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/703/686/>. Di akses 13 April 2020
- Tinambunan, E. M. K., & Tampubolon. (2018). Burnout syndrome pada perawat diruangan rawat inap rumah sakit santa elisabeth medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 85–98.
- Wahyuni, T., Andini, F. T., Martawinarti, R. N., Oktaria, R., & Suryati. (2024). Edukasi Kesehatan Relaksasi Nafas dalam Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa / Siswi SMK Kesehatan Baiturrahim. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67–69.

- Wickramasinghe, N. D., Dissanayake, D. S., & Abeywardena, G. S. (2018). Clinical validity and diagnostic accuracy of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in Sri Lanka. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-1048-y>
- Widayati, D. (2020). Quality Nursing Work Life Dan Burnout Syndrome Pada Perawat. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 123–129. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p123-129>
- Zakiah, A., Ningsih, A. D., & Yusridiyansah. (2023). Pelatihan Spiritual Freedom Tehnique (SEFT) untuk Menurunkan Burnout Syndrome dan Meningkatkan Kualitas Hidup Ana. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 136–142. <https://doi.org/10.57101/dimasjurnal>