

**PELATIHAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(RESTRUKTURISASI KOGNITIF) DALAM  
MENURUNKAN *BURNOUT* PERAWAT  
DI RSUD TARAKAN JAKARTA**

**Devita Winata Dikara**

**Abstrak**

Profesi perawat dikenal sebagai pekerjaan yang menuntut kesiapan fisik, emosional, dan mental tinggi. Kompleksitas dan tuntutan pekerjaan yang tinggi menyebabkan perawat menjadi kelompok yang rentan mengalami *burnout*. *Burnout* perlu diatasi dengan menerapkan program yang efektif salah satunya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Tujuan penelitian ini untuk melatih CBT sebagai upaya menurunkan *burnout* pada perawat. Penelitian ini dilakukan dalam 3 hari pada 21 perawat Ruang Anggrek RSUD Tarakan yang berjumlah. Hasil dari penelitian menunjukkan pelatihan yang diberikan terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat *burnout* pada perawat dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh *p-value* 0.018 (*p-value* <0.05). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* yang diberikan kepada perawat di Ruang Anggrek RSUD Tarakan berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *burnout* pada perawat. Diharapkan manajemen rumah sakit dapat menyediakan dukungan agar program CBT bisa diterapkan secara rutin bagi perawat agar tingkat *burnout* dapat dikurangi dan kualitas pelayanan keperawatan tetap terjaga.

**Kata kunci:** *Burnout*, CBT, Perawat

# **COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (COGNITIVE RESTRUCTURING) TRAINING IN REDUCING NURSE *BURNOUT* AT TARAKAN REGIONAL GENERAL HOSPITAL, JAKARTA**

**Devita Winata Dikara**

## *Abstract*

*The nursing profession demands strong physical, emotional, and mental resilience. Due to the complexity and intensity of their responsibilities, nurses are particularly vulnerable to experiencing burnout. Addressing burnout requires effective interventions, one of which is Cognitive Behavior Therapy (CBT). This study aimed to provide CBT training as a strategy to reduce burnout among nurses. The training was conducted over three days and involved 21 nurses from the Anggrek Ward of Tarakan Regional General Hospital. The findings showed that the training had a meaningful impact on reducing burnout levels, as indicated by the Wilcoxon test results with a p-value of 0.018 ( $p < 0.05$ ). These results suggest that Cognitive Behavior Therapy training significantly decreases burnout among nurses in the Anggrek Ward. It is recommended that hospital management continue supporting the implementation of routine CBT programs to help lower burnout levels and maintain the quality of nursing care.*

**Keywords:** *Burnout, CBT, Nurse*