



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

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**DEVITA WINATA DIKARA**

**2420721206**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**



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

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**DEVITA WINATA DIKARA**

**2420721206**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip dan maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Devita Winata Dikara

NIM : 2420721207

Tanggal : 19 November 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 November 2025

Yang Menyatakan,



SEPUULUH RIBU RUPIAH  
10000  
TOL. 20  
METERAI  
TEMPER  
5E0A5ANX08890025

*Devita*

(Devita Winata Dikara)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR  
NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Devita Winata Dikara

NIM : 2420721206

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul: Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* (Restrukturisasi Kognitif) dalam Menurunkan *Burnout* Perawat di RSUD Tarakan Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah akhir ners saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal: 19 November 2025  
Yang Menyatakan,



(Devita Winata Dikara)

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Devita Winata Dikara  
NIM : 2420721206  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul : Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* (Restrukturisasi Kognitif) dalam Menurunkan *Burnout* Perawat di RSUD Tarakan Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 19 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)

Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep  
NIP. 469084310471

Penguji II

Ds. Sriandini Siregar, S.Kep., M.Kes  
NIP. 196408211988031004  
Dekan FKES DPN "Veteran" Jakarta

Desmawati, S.Kep., M.Kep., Sp. Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005

Penguji III

Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep  
NIP. 196502052021212001

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 198901262022012006

**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  
BURNOUT AMONG NURSES 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*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Juli 2025 adalah ‘Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* (Restrukturisasi Kognitif) dalam Menurunkan *Burnout* Perawat di RSUD Tarakan Jakarta’. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Ma., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep. selaku dosen penguji 1, Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji 2 dan Ns. Nelly Febriani, S. Kep, M.Kep. selaku dosen penguji 3 sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan nasihat yang sangat bermanfaat bagi penulis.

Penulis ucapkan terima kasih juga kepada Umi, Bapak, serta seluruh keluarga besar tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman tersayang, Asyila, Audy, Balgis, Silvi, Shelly, Akbar, Hana, Muthia, Esa, Indah, Annisa, Maulida, Diva, dan Alfina yang telah membantu dalam pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki kekurangan, oleh karena itu penulis berharap bisa mendapatkan kritik dan saran yang membangun agar Karya Ilmiah Akhir Ners ini bisa lebih baik di masa yang akan datang.

Jakarta, 12 November 2025

Penulis

(Devita Winata Dikara)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Tujuan Penelitian .....	4
I.3 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Konsep <i>Burnout</i> .....	6
II.2 Konsep <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	17
II.3 Konsep Pengetahuan.....	24
II.4 Konsep <i>Evidence Based Practice</i> .....	28
II.5 Penerapan Intervensi Berbasis Bukti .....	29
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....	31
III.1 Pelaksanaan <i>Evidence Based Practice</i> .....	31
III.2 Analisis Manajemen.....	50
III.3 Masalah Manajemen .....	55
III.4 Rencana Keperawatan ( <i>Plan of Action</i> ).....	56
III.5 Implementasi.....	59
III.6 Evaluasi.....	60
III.7 Penerapan Implementasi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
IV.1 Analisis Pelaksanaan <i>Evidence Based Practice</i> .....	66
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	67
IV.3 Implikasi .....	69
BAB V PENUTUP.....	71
V.1 Kesimpulan .....	71
V.2 Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	73
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah tenaga kesehatan dan non kesehatan di Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta .....	32
Tabel 2	Sarana Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta .....	33
Tabel 3	Prasarana Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta .....	34
Tabel 4	Klasifikasi Perawatan Pasien Ruang Anggrek RSUD Tarakan .....	42
Tabel 5	Sistem Penghitungan Jumlah Perawat Ruang Anggrek Berdasarkan Rumus Douglas .....	42
Tabel 6	Gambaran Karakteristik Perawat di Ruang Anggrek (n=21) .....	49
Tabel 7	Gambaran Burnout Perawat di Ruang Anggrek (n=21) .....	49
Tabel 8	Analisis SWOT .....	50
Tabel 9	Analisis Data .....	52
Tabel 10	Skoring Masalah .....	56
Tabel 11	<i>Plan of Action</i> .....	57
Tabel 12	Implementasi .....	59
Tabel 13	Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Perawat Terkait <i>Cognitive Behavior Therapy</i> di Ruang Anggrek (n=21) .....	61
Tabel 14	Perbandingan Pengetahuan Perawat Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> di Ruang Anggrek (n=21) .....	62
Tabel 15	Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Perawat di Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta Sebelum Pelatihan (n=21) .....	63
Tabel 16	Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Perawat di Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta Setelah Pelatihan (n=21) .....	63
Tabel 17	Hubungan Tingkat Burnout Sebelum dan Setelah Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> di Ruang Anggrek (n=21) .....	64
Tabel 18	Perbandingan Tingkat Burnout Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> di Ruang Anggrek (n=21) .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Struktur Organisasi Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta.....	32
Gambar 2 Denah Ruang Anggrek RSUD Tarakan Jakarta .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Time Schedule* KIAN
- Lampiran 2 lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Output SPSS
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Kartu Monitoring Bimbingan KIAN
- Lampiran 9 Uji Turnitin