

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

RSUD Tarakan merupakan salah satu RSUD Tipe A yang berada di Jakarta Pusat. Ruang Anggrek adalah salah ruangan rawat inap kelas 1 yang berada di Gedung Sky Hospital. Perawat di Ruang Anggrek menunjukkan tanda gejala *burnout* seperti tampak kelelahan, kurang bersemangat, mudah marah, dan menunjukkan ekspresi jenuh terhadap pekerjaan, sehingga dilakukan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* sebagai upaya menurunkan *burnout*. Kegiatan pelatihan CBT telah dilakukan pada 21 perawat Ruang Anggrek. Hasil kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 14 hingga 16 Juli 2025 di Ruang Anggrek RSUD menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan merupakan perawat berusia di kisaran  $\geq 35$  tahun (57.1%) dan didominasi oleh perempuan (95.2%). Mayoritas perawat memiliki latar belakang pendidikan Profesi Ners (71,4%) dan masa kerja  $\geq 5$  tahun (66.7%).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat *burnout* pada perawat. Pada aspek pengetahuan, diperoleh *p-value* sebesar 0.021, menunjukkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah pelatihan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 25.38 menjadi 37.19, dengan median naik dari 27 menjadi 36, serta rentang nilai yang juga meningkat dari 20–33 saat pre-test menjadi 35–40 pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman perawat mengenai konsep dan penerapan CBT.

Pada aspek *burnout*, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* sebesar 0.018, sehingga terdapat penurunan *burnout* yang signifikan setelah pelatihan diberikan. Rata-rata tingkat *burnout* menurun dari 40.43 menjadi 33.62, dengan median berubah dari 39 menjadi 37, serta rentang nilai yang turun dari 25–75 sebelum pelatihan menjadi 20–52 setelah pelatihan. Penurunan rata-rata, median, dan rentang nilai ini menegaskan bahwa pelatihan CBT efektif dalam menurunkan

tingkat *burnout* pada perawat, sehingga dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas pelayanan keperawatan

## V.2 Saran

### a. Bagi Manajemen Rumah Sakit

Diharapkan manajemen rumah sakit dapat menyediakan dukungan agar program *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bisa diterapkan secara rutin bagi perawat. Dengan adanya dukungan ini, perawat bisa lebih terbiasa menggunakan strategi koping yang dipelajari, sehingga tingkat *burnout* dapat dikurangi dan kualitas pelayanan keperawatan tetap terjaga.

### b. Bagi Perawat

Perawat dianjurkan untuk secara aktif melatih teknik CBT, seperti mencatat dan menganalisis pikiran negatif, lalu mencoba mengganti dengan pola pikir yang lebih positif dengan *thought record*. Latihan rutin ini diharapkan membantu perawat mengelola *burnout* dan meningkatkan kenyamanan dalam menjalankan tugas sehari-hari.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen evaluasi yang tidak hanya mengukur pengetahuan, tetapi juga sikap dan keterampilan (psikomotor) peserta dalam menerapkan teknik CBT. Penilaian praktik sederhana atau observasi penerapan teknik CBT juga dapat ditambahkan untuk melihat kemampuan peserta secara lebih menyeluruh. Dengan demikian, efektivitas pelatihan CBT terhadap *burnout* dapat dinilai secara lebih lengkap. Selain itu, Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang.