

# **PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) DAN *THE NINE GAMUTS* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR MINGGU**

**Anisa Andjani Rizki**

## **Abstrak**

Profesi perawat sering dihadapkan pada situasi yang dituntut untuk memiliki fisik dan emosional yang baik. Perawat bekerja dengan beban yang intens, istirahat dengan waktu terbatas, serta jadwal kerja yang tidak menentu. Di Indonesia, tercatat bahwa 33,5% perawat mengalami *burnout*, dengan dimensi kelelahan emosional mencapai 48,2% dan depersonalisasi sebesar 51,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu. Penelitian diawali dengan pengkajian menggunakan wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey* (MBI-HSS). Intervensi EFT diberikan kepada tiga perawat yang berada pada kategori *burnout* tinggi. Terapi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, setiap sesi berdurasi 10 menit setelah perawat menyelesaikan shift kerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *burnout* yang cukup signifikan, yaitu dari rata-rata *pre-test* 79,43 menjadi 63,14 pada *post-test*. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa EFT berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat. Diharapkan intervensi EFT dapat dipertimbangkan sebagai strategi manajemen stres yang mudah diterapkan di lingkungan kerja perawat. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** *Burnout, Emotional Freedom Technique, Perawat.*

# **IMPLEMENTATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) AND THE NINE GAMUTS TO REDUCE BURNOUT AMONG NURSES IN THE INPATIENT WARDS AT RSUD PASAR MINGGU**

**Anisa Andjani Rizki**

## ***Abstract***

*Nursing professionals are frequently faced with situations that require optimal physical and emotional resilience. Nurses work under intense workloads, limited rest periods, and irregular schedules. In Indonesia, 33.5% of nurses are reported to experience burnout, with emotional exhaustion reaching 48.2% and depersonalization 51.8%. This study aims to examine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing burnout among nurses in the Inpatient Unit of RSUD Pasar Minggu. The study began with an assessment that included interviews, observations, and administration of the Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey (MBI-HSS). EFT intervention was provided to three nurses categorized as having high levels of burnout. The therapy was carried out for three consecutive days, with each session lasting 10 minutes after the nurses completed their work shifts. The results showed a substantial decrease in burnout scores, from a pre-test average of 79.43 to a post-test average of 63.14. A paired sample t-test yielded a p-value of  $< 0.001$ , indicating that EFT has a significant effect on reducing burnout levels among nurses. EFT is recommended as a simple and applicable stress-management strategy that can be implemented in nursing practice. Future research is encouraged to include a larger sample size and longer intervention duration to obtain more comprehensive results.*

**Keywords:** *Burnout, Emotional Freedom Technique, Nurses.*