

## Penerapan Intervensi Relaksasi Progresif terhadap Sindrom Burnout (Studi Kasus pada Perawat di Rumah Sakit Marzoeki Mahdi Bogor)

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343830&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Burnout merupakan salah satu respon terhadap lingkungan dan kondisi kerja yang penuh dengan stres, dapat terjadi dalam beberapa bidang pekerjaan, terutama diantara para pekerja/petugas kesehatan yang secara emosional berulang-ulang kontak dengan seseorang yang memerlukan pelayanan perawatan. Burnout dapat terjadi sebagai suatu kelelahan fisik, mental dan emosional, kehilangan komitmen, melepaskan diri dari pekerjaan dan in-efisiensi dalam beradaptasi terhadap kebutuhan melayani lingkungan kemanusiaan.

Intervensi relaksasi progresif merupakan salah satu cara atau tehnik yang dapat dipakai untuk menurunkan gejala/ sindrom burnout yang terdiri dari mental exhaustion, depersonalization dan personal accomplishment. Relaksasi progresif dari Soewondo (1993) bersumber dari Jacobson (1934), yaitu suatu tehnik intervensi perilaku untuk mengurangi atau menurunkan derajat ketegangan yang terjadi pada seseorang. Penulis ingin meneliti apakah ada perubahan perilaku burnout pada subjek penelitian, khususnya perawat dimana secara rutin dan monoton menangani pasien jiwa yang cenderung kronik dan tingkat kesembuhannya. Penulis juga ingin mengetahui bagaimana berlangsungnya program intervensi relaksasi hubungannya dengan modifikasi perilaku perawat di RSMM atas sindrom burnout yang dialami, apa saja yang terjadi pada subjek penelitian selama menjalani intervensi, bagaimana proses berlangsung dan hal lainnya yang dialami perawat dalam menjalani intervensi relaksasi progresif. Metode yang dipakai adalah studi kasus tunggal dengan desain kuasi eksperimen ABA yang terdiri dari fase baseline A, yaitu masa sebelum perlakuan/treatment, fase treatment B yaitu masa menjalani program intervensi relaksasi dan fase follow-up A, yaitu masa setelah intervensi diberikan. Pengambilan sample dilakukan dengan menggunakan purposive sampling, dimana subjek dipilih berdasarkan kebutuhan peneliti. Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, penilaian subjektif dengan menggunakan self rating scale, alat bantu lainnya lainnya ialah inventory burnout MBI, kuesioner tambahan, petunjuk relaksasi dari Soewondo (1993), fasilitas lain pendukung intervensi relaksasi dan alat-alat yang diperlukan untuk pencatatan. Analisis hasil dilakukan dengan melihat gambaran umum dan bentuk grafik dan table hasil intervensi berdasarkan kepada persyaratan yang dikemukakan Kazdin (1992) tentang studi kasus tunggal kuasi eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi progresif dapat menurunkan derajat ketegangan yang terjadi pada tujuh orang perawat yang mengalami burnout dalam menghadapi pasien jiwa yang tingkat kesembuhannya minimal. Atas dasar hasil penelitian ini, disarankan agar program intervensi relaksasi progresif dikembangkan di bidang psikologi kesehatan, bagi instansi yang membutuhkan serta para profesional yang melakukan program ini juga diharapkan untuk memperhatikan pentingnya kualitas hubungan antar profesional dan klien/partisipan, dengan penuh empati, kerjasama dan pendekatan yang efektif sehingga program intervensi relaksasi dapat dilakukan secara optimal.