

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Efektivitas Terapi Musik Yoga Nidra dalam Mengurangi Sindrom *Burnout* di Kalangan Perawat Unit Gawat Darurat: Studi Pra-Eksperimental

The effectiveness of Yoga Nidra Music Therapy in Reducing Burnout Syndrome Among Emergency Department Nurses: A Pre-Experimental Study

Heny Agustina*, Sumeidi Kadarisman, Taufan Nugroho, Kosasih,
Ety Sofia Mariati Asnar, Farida Yuliaty

Magister Manajemen, Universitas Sangga Buana YPKP Bandung, Indonesia

Article Info

Article History

Received: 25 Mar 2026

Revised: 12 Apr 2026

Accepted: 21 Apr 2026

ABSTRACT / ABSTRAK

In the era of Industrial Revolution 4.0, hospitals face diverse service demands where emergency room nurses often experience burnout syndrome due to intense interaction with patients, and Yoga Nidra music therapy becomes one of the effective emotional control. This study aims to analyze the condition of burnout syndrome in emergency room nurses at Mitra Plumbon Cirebon hospital and the effect of Yoga Nidra music therapy on emotional fatigue, depersonalization, decreased self-achievement, and overall burnout. The method used is pre-experimental one group pre-post test design. Data collection from a sample of 80 people through observation and questionnaires, as well as analysis includes bivariate paired t-test, and the effectiveness of N-Gain. The results showed that nurses experienced high burnout before the intervention, while post-therapy was in the medium category, in addition, therapy had a significant effect on emotional exhaustion, depersonalization, decreased self-achievement and overall burnout with a significance value of <0.05. And able to reduce burnout syndrome in nurses IGD 73.8%.

Keywords: Music Therapy Yoga Nidra, burnout syndrome, nurses, emergency room, effectiveness

Di era revolusi industri 4.0, rumah sakit menghadapi tuntutan layanan beragam di mana perawat IGD sering mengalami sindrom *burnout* akibat interaksi intens dengan pasien, dan terapi musik Yoga Nidra menjadi salah satu pengendalian emosi yang efektif. Penelitian ini bertujuan menganalisis kondisi sindrom *burnout* pada perawat IGD RS Mitra Plumbon Cirebon serta pengaruh terapi musik Yoga Nidra terhadap kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan prestasi diri, dan *burnout* secara keseluruhan. Metode yang digunakan adalah pre eksperimental *one group pre-post test design*. Pengumpulan data dari sampel yang digunakan sebanyak 80 orang melalui observasi dan kuesioner, serta analisis meliputi bivariat paired t-test, dan efektivitas N-Gain. Hasil menunjukkan perawat mengalami *burnout* tinggi sebelum intervensi, sedangkan pasca-terapi berada pada kategori sedang, selain itu terapi berpengaruh signifikan terhadap kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan prestasi diri dan *burnout* keseluruhan dengan nilai signifikansi <0,05. Serta mampu menurunkan sindrom *burnout* pada perawat IGD 73,8%.

Kata kunci: Terapi Musik Yoga Nidra, *burnout syndrome*, perawat, IGD, efektivitas

Corresponding Author:

Name : Heny Agustina

Affiliate : Magister Manajemen, Program Pascasarjana Universitas Sangga Buana YPKP Bandung, Indonesia

Address : Jl. Khp Hasan Mustopa No.68, Sukaluyu, Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat 40123

Email : henytetanel2@gmail.com

PENDAHULUAN

Di era industri 4.0, rumah sakit tidak hanya menyediakan pelayanan kesehatan perorangan tapi juga memenuhi tuntutan masyarakat, termasuk kepuasan di IGD sebagai pintu masuk pertama, dengan tuntutan pelayanan publik yang efektif, efisien, dan responsif terhadap kondisi pasien beragam (Fitriyah, 2025). Perawat di IGD berinteraksi paling intens dengan pasien dan keluarga, dituntut profesional, empati, perhatian, ramah; hal ini meningkatkan beban kerja tinggi yang lama-kelamaan menyebabkan stres dan *sindrom burnout* (Pebianti, 2025). *Sindrom burnout* umum pada profesi human service seperti perawat, yaitu stres psikologis ekstrem dengan kelelahan emosional dan motivasi kerja rendah akibat stres kronis (Sulamdari, 2025). Efek *burnout* pada perawat IGD seperti menurunnya motivasi, sinisme, sikap negatif, frustrasi, perasaan ditolak dan gagal, selain itu berdampak buruk pada kualitas pelayanan, efektivitas kerja, hubungan rekan, sikap negatif ke pasien atau pekerjaan, hingga keinginan ganti profesi jika dibiarkan, hal ini berdampak pada turunnya kualitas RS dan merusak citra perawat (Yuliaty, 2026).

Kelelahan emosional sindrom *burnout* pada tingkat ringan hingga sedang di kalangan perawat IGD terlihat pada perasaan lelah ketika harus bangun pagi dan menjalani tugas merawat pasien. Selain itu, perawat merasa lelah emosional setelah merawat pasien, menganggap pekerjaan merawat sepanjang hari sebagai beban berat, bekerja terlalu keras, tidak mampu memberikan pelayanan optimal, frustrasi dalam pekerjaan, kurang puas dengan kinerja seperti sebelumnya, tekanan tinggi dari merawat pasien, serta kelelahan fisik dan jenuh secara keseluruhan (Sukmayanti et al., 2024). Depersonalisasi sindrom *burnout* pada perawat menunjukkan gejala pada tingkat ringan hingga sedang, di mana sebagian besar perawat merasa pasien menyalahkan mereka atas masalah kesehatan yang dialami. Pada akhirnya masih terjadi penurunan pencapaian prestasi diri sindrom *burnout* pada perawat (Alexander, 2015).

Strategi manajemen *burnout* pada tenaga kesehatan banyak difokuskan pada intervensi berbasis *mind body* dan psiko edukatif, seperti terapi musik, meditasi, dan yoga (Nayak & Verma, 2023). Yoga Nidra, yang dikenal sebagai “tidur yoga”, merupakan teknik relaksasi terpandu yang mampu mengurangi kecemasan, depresi, dan stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan modulasi respons *hipotalamus, hipofisis and adrenal*. Penelitian terdahulu pada tenaga keperawatan menunjukkan bahwa intervensi yoga dan relaksasi terbimbing dapat menurunkan kelelahan emosional dan depersonalisasi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ahuja et al., 2025). Selain itu Yoga Nidra tidak hanya bermanfaat di bidang medis, tapi juga pendidikan (Jhinkwan, 2024).

Namun, sampai saat ini masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas terapi musik Yoga Nidra sebagai intervensi pendek dan praktis untuk mengurangi sindrom *burnout* pada perawat di unit gawat darurat (IGD). Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak meneliti yoga umum, meditasi, atau relaksasi umum pada perawat, bukan format musik Yoga Nidra yang terintegrasi dengan terapi musik dan konteks kerja IGD (Sukmayanti et al., 2024). Selain itu, belum banyak penelitian yang dirancang dengan pendekatan pra eksperimental untuk menguji perubahan skor *burnout* sebelum dan sesudah intervensi terapi musik Yoga Nidra pada perawat IGD di Indonesia. Berdasarkan temuan studi pendahuluan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menguji

efektivitas terapi musik Yoga Nidra dalam mengurangi sindrom *burnout* di kalangan perawat unit gawat darurat RS Mitra Plumbon.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menerapkan metode pre eksperimen dengan desain *one group pre-post test*, yang melibatkan satu kelompok subjek untuk mengungkap hubungan sebab akibat melalui manipulasi variabel. Pendekatan tersebut bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang pengaruh antarvariabel, khususnya dampak terapi musik Yoga Nidra terhadap sindrom *burnout*. Metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur dan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi secara sistematis. Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Mitra Plumbon Kabupaten Cirebon Provinsi Jawa Barat, terhitung pada Desember 2025 sampai dengan Februari 2026.

Data dalam penelitian ini mencakup data primer yang dikumpulkan langsung dari lapangan melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh perawat IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. Kuesioner dirancang untuk mengukur kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan prestasi diri, yang kemudian dikalkulasikan secara keseluruhan guna menilai tingkat sindrom *burnout*. Kuesioner disebarikan kepada seluruh pegawai IGD RS Mitra Plumbon (RSMP), Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, sebagai responden utama. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk masing-masing variabel penelitian. Setiap pernyataan menggunakan skala Likert empat tingkat, dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju, guna memudahkan pengukuran persepsi dan sikap responden. Kuesioner dirancang khusus untuk mengukur tingkat kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan prestasi diri yang dialami perawat IGD.

Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen kuesioner dilakukan uji coba terhadap perawat IGD RS Mitra Plumbon yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor setiap item dengan skor total menggunakan uji korelasi *Pearson*, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai korelasi $> 0,2$. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien *Cronbach's Alpha* untuk seluruh item, dengan kriteria reliabilitas yang dapat diterima apabila nilai $\alpha \geq 0,7$. Instrumen yang sudah terbukti valid dan reliabel kemudian digunakan pada penelitian utama.

Observasi dilakukan secara langsung terhadap pemberian terapi musik Yoga Nidra selama 30 menit pada briefing sebelum dinas di IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. Fokus pengamatan meliputi perilaku kerja harian pegawai, pola interaksi antarpegawai dan dengan atasan, tingkat kedisiplinan tugas, penerapan nilai budaya organisasi, suasana kerja, penggunaan fasilitas penunjang, serta tanggung jawab individu dalam penyelesaian pekerjaan. Metode ini bertujuan memberikan gambaran nyata tentang pengaruh terapi musik Yoga Nidra terhadap sindrom *burnout* dalam konteks kerja sehari-hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat.

Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden tanpa proses pemilihan acak, sehingga memungkinkan representasi penuh dari populasi perawat IGD Rumah Sakit Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat

yaitu berjumlah 80 orang. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi: perawat pelaksana yang aktif bekerja di unit IGD, berstatus tenaga tetap atau kontrak dengan masa kerja minimal 1 tahun di unit tersebut, bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent, serta mampu membaca dan mengisi kuesioner secara mandiri. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi perawat yang sedang cuti sakit, cuti hamil, atau cuti panjang selama periode pengumpulan data, perawat yang tidak bertugas di IGD, serta responden yang menolak memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi. Penerapan kriteria inklusi dan eksklusi tersebut dimaksudkan untuk memastikan bahwa sampel yang digunakan benar-benar mewakili perawat IGD yang aktif dan berpotensi mengalami sindrom *burnout* dalam konteks kerja harian di unit gawat darurat.

Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif dan bivariat. Analisis deskriptif dilakukan dengan pembobotan jawaban responden berdasarkan skala Likert, diikuti pembuatan rentang kriteria untuk menentukan tingkat sindrom *burnout* pada setiap perawat, hasil ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh pemberian terapi musik Yoga Nidra terhadap *sindrom burnout* pada perawat IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, dengan uji paired t-test. Selain itu, pengujian hipotesis dilanjutkan dengan perhitungan N-Gain, yaitu selisih skor *pretest* (sebelum terapi) dan *posttest* (setelah terapi). Data *pretest* dan *posttest* dinilai menggunakan kriteria penilaian tetap, kemudian dihitung rata-rata perubahan sindrom *burnout* melalui rumus N-Gain. Seperti dikemukakan Sugiyono (2006:200), perbedaan skor tes awal dan akhir diasumsikan sebagai efek treatment. Klasifikasi normalisasi N-Gain dibagi menjadi tiga kategori yakni 0,7–1,0 (efektivitas tinggi), 0,3–0,7 (efektivitas sedang) dan 0,0–0,3 (efektivitas rendah).

HASIL

Karakteristik responden dalam studi ini dirancang untuk memberikan gambaran lengkap tentang latar belakang individu yang terlibat, terutama berdasarkan jabatan mereka di institusi. Pemahaman ini krusial guna mengetahui distribusi posisi yang berpotensi memengaruhi pengetahuan, perspektif, serta pengalaman responden terkait topik penelitian. Penelitian ini melibatkan 80 responden, yaitu seluruh perawat yang bertugas di IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. Rincian distribusinya disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar perawat IGD Rumah Sakit Mitra Plumbon didominasi oleh laki-laki, yang mencerminkan komposisi pegawai di instansi tersebut. Mayoritas responden berada dalam kategori usia produktif, dengan rentang usia yang paling banyak tersebar pada kelompok usia muda hingga paruh baya, sementara proporsi yang berusia lebih lanjut relatif sangat kecil. Dari sisi pendidikan, sebagian besar perawat memiliki latar belakang pendidikan diploma keperawatan, disusul oleh kelompok yang telah menyelesaikan pendidikan sarjana dan profesi ners. Sebagian besar responden juga telah menikah, menunjukkan bahwa mereka berada dalam fase kehidupan yang berkaitan dengan tanggung jawab keluarga dan sosial.

Pola *shift* kerja menunjukkan bahwa perawat yang bertugas pada shift siang memiliki kecenderungan paling tinggi mengalami gejala *burnout*, diikuti oleh perawat yang berkerja pada shift pagi dan shift malam. Secara umum, hampir seluruh responden mempunyai pengalaman kerja di unit IGD yang tergolong cukup lama, yang mengindikasikan bahwa mereka

telah terpapar berulang pada kondisi kerja yang serba cepat, padat, dan penuh tekanan. Seluruh responden memiliki pendapatan bulanan yang berada di atas standar tertentu, sehingga secara finansial dapat dipertimbangkan sudah memenuhi kebutuhan dasar, namun tetap mengalami gejala *burnout*. Gambaran ini menunjukkan bahwa responden penelitian mayoritas adalah perawat berusia produktif, berpengalaman, dominan laki-laki, dan sudah berkeluarga, namun tetap berisiko mengalami sindrom *burnout* akibat beban kerja dan tekanan lingkungan IGD yang tinggi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik		n = 80	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	50	62,5
	Perempuan	30	37,5
Usia	17-25 tahun	5	6,3
	26-35 tahun	47	58,8
	36-45 tahun	26	32,5
	46-55 tahun	2	2,5
Pendidikan	D III Keperawatan	45	56,3
	S1 Ners	35	43,8
Status Menikah	Belum Menikah	8	10,0
	Menikah	72	90,0
Shift Kerja Paling <i>Burnout</i>	Malam	17	21,3
	Pagi	27	33,8
	Siang	36	45,0
Lama Kerja	>3 tahun	76	95,0
	2-3 tahun	4	5,0
Pendapatan	>3 juta	80	100,0
	< 3 juta	0	0,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang di peroleh dari pembobotan jawaban responden *pretest* (sebelum terapi) dan *posttest* (setelah terapi), maka dapat dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Total Kategori *Maslach Burnout Inventory* (MBI)

<i>Burnout syndrome</i>	Pre Terapi		Post Terapi	
	n = 80	%	n = 80	%
Tinggi	41	51,3	0	0,0
Sedang	39	48,8	51	63,7
Rendah	0	0	29	36,3

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis sebelum pemberian terapi musik Yoga Nidra, tingkat sindrom *burnout* pada perawat IGD Rumah Sakit Mitra Plumbon didominasi pada kategori tinggi, dengan proporsi responden yang mengalami *burnout* sedang juga cukup besar, sementara tidak terdapat satu pun responden yang berada pada kategori rendah. Kondisi ini

menggambarkan bahwa sebagian besar perawat IGD sebelum intervensi mengalami beban psikologis dan emosional yang berat, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas pelayanan, kesejahteraan diri, dan dinamika kerja di unit gawat darurat.

Setelah diberikan intervensi terapi musik Yoga Nidra, distribusi tingkat *burnout* menunjukkan perubahan yang bermakna. Secara keseluruhan tidak lagi terdapat responden pada kategori tinggi, dan sebagian besar responden beralih ke kategori sedang, yang menunjukkan bahwa intensitas gejala *burnout* telah mengalami pelunakan. Sebagian responden berpindah ke kategori rendah yang sebelumnya tidak muncul, mengindikasikan bahwa sebagian perawat mengalami penurunan gejala kelelahan emosional dan depersonalisasi secara signifikan. Perubahan distribusi ini secara klinis menunjukkan bahwa pemberian terapi musik Yoga Nidra dapat menurunkan tingkat *burnout* pada perawat IGD secara keseluruhan, sekaligus menguatkan peran intervensi relaksasi berbasis musik dan meditasi sebagai upaya manajemen stres dan *burnout* di lingkungan kerja yang penuh tekanan tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T Test

Aspek		Mean	Std, Deviation	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Kelelahan Emosional	Pretest	30,863	2,342	9,5250	70,936	79	0,000
	Posttest	21,338	2,261				
Depersonalisasi	Pretest	14,875	1,938	5,0500	95,157	79	0,000
	Posttest	9,825	1,854				
Penurunan Prestasi Diri	Pretest	19,613	3,935	5,6750	32,429	79	0,000
	Posttest	13,938	2,970				

Sumber: Data Primer (diolah), 2026

Hasil analisis data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa intervensi terapi musik Yoga Nidra memberikan dampak positif signifikan pada seluruh dimensi sindrom *burnout* perawat IGD. Skor rata-rata kelelahan emosional turun tajam dari 30,863 menjadi 21,338 dengan selisih 9,5250, depersonalisasi menurun dari 14,875 ke 9,825, serta penurunan prestasi diri berkurang dari 19,613 menjadi 13,938. Penurunan konsisten ini menandakan perbaikan beban kerja mental, sikap sinis terhadap lingkungan, dan persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Secara statistik, efektivitas terapi diperkuat oleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,000 pada ketiga dimensi, jauh di bawah ambang batas 0,05, sehingga perubahan bukan kebetulan. Nilai t hitung mencapai 70,936 untuk kelelahan emosional, 95,157 untuk depersonalisasi, dan 32,429 untuk penurunan prestasi diri (df=79), menegaskan pengaruh nyata intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik Yoga Nidra mampu mengurangi kelelahan emosional, depersonalisasi, serta meningkatkan rasa percaya diri perawat IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat.

Tabel 4. Hasil Uji T Test Keseluruhan Sindrom *Burnout*

<i>Burnout Total</i>	Mean	Std. Deviation	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest	65,350	5,911	20,2500	77,186	79	0,000
Posttest	45,100	4,627				

Sumber: Data Primer (diolah), 2026

Berdasarkan Tabel 4 terlihat perubahan signifikan pada tingkat sindrom *burnout* perawat IGD RS Mitra Plumbon setelah intervensi terapi musik Yoga Nidra. Secara deskriptif, skor rata-rata pretest mencapai 65,350 (SD=5,911), turun drastis menjadi 45,100 (SD=4,627) pada posttest, dengan selisih 20,2500 yang mengindikasikan perbaikan kondisi psikologis dan pengurangan gejala *burnout* secara nyata. Analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test memperkuat temuan ini, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,000 jauh di bawah $\alpha=0,05$ sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Nilai t hitung 77,186 (df=79) memberikan bukti statistik kuat tentang pengaruh signifikan intervensi terhadap penurunan sindrom *burnout*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Pertama, desain yang digunakan merupakan pra-eksperimen dengan one-group pre-test post-test, tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh maturasi, pengaruh pengukuran ulang, maupun perubahan konteks kerja di lingkungan IGD tidak dapat sepenuhnya diisolasi dari efek intervensi terapi musik Yoga Nidra. Kedua, penggunaan total sampling pada populasi perawat IGD yang memenuhi kriteria inklusi memang meminimalkan bias seleksi, namun juga mengurangi kemampuan generalisasi terhadap konteks rumah sakit atau unit kerja yang berbeda secara karakteristik demografis dan organisasi. Ketiga, meskipun uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai t yang sangat tinggi dan signifikan, hal ini perlu dilihat sebagai indikator konsistensi perubahan rata-rata, bukan sebagai bukti absolut bahwa seluruh perubahan semata-mata disebabkan oleh intervensi, mengingat desain tanpa kontrol tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi kontribusi variabel luar atau faktor kontekstual. Keempat, penggunaan kuesioner yang bersifat subjektif berpotensi dipengaruhi oleh bias pelaporan dan harapan responden setelah diberikan intervensi, sehingga diperlukan replikasi dengan desain yang lebih kuat, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol atau *quasi experiment*, serta dilengkapi dengan indikator objektif untuk memperkuat validitas temuan.

Untuk menilai efektivitas dari Terapi Musik Yoga Nidra terhadap Perubahan Sindrom *Burnout*, dilakukan perhitungan N-Gain dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Efektivitas Terapi Musik Yoga Nidra terhadap Perubahan Sindrom *Burnout*

N-Gain	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Kumulatif Persentase
Efektivitas Tinggi	59	73,8	73,8	73,8
Efektivitas Sedang	21	26,3	26,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Sumber: Data Primer (diolah), 2026

Berdasarkan Tabel 5 terapi musik Yoga Nidra menunjukkan efektivitas tinggi dalam menurunkan sindrom *burnout* pada perawat IGD RS Mitra Plumbon. Dari 80 responden, sebanyak 59 perawat mencapai kategori efektivitas tinggi, menandakan transformasi signifikan dalam pengurangan gejala kelelahan kerja. Sisa 21 perawat berada pada kategori efektivitas sedang, tanpa satu pun responden pada kategori rendah. Distribusi ini membuktikan keberhasilan merata intervensi Yoga Nidra berbasis musik sebagai alat terapeutik di lingkungan kerja berisiko tinggi seperti IGD. Perhitungan N-Gain mengonfirmasi bahwa terapi ini merupakan strategi untuk menjaga stabilitas kesehatan mental perawat, sehingga mendukung kualitas pelayanan rumah sakit secara optimal.

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini didominasi perawat pria usia produktif dengan pengalaman kerja panjang di IGD, sebagian besar sudah berkeluarga dan berpendidikan diploma keperawatan. Laki-laki cenderung lebih rawan mengalami *burnout* lebih tinggi dibandingkan wanita (Zhang et al., 2022). Oleh karena itu tidak jarang seorang yang telah menikah sekaligus bergelut dalam dunia kerja mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, yang dalam dunia psikologi disebut sebagai *burnout* (Prihantoro, 2019). Komposisi responden usia produktif, sejalan dengan studi terdahulu bahwa usai produktif yang bekerja di IGD mengalami *sindrom burnout* (Fitriyah, 2025).

Berkaitan dengan tingkat pendidikan yang di dominasi oleh perawat dengan tingkat pendidikan DIII Keperawatan di dukung oleh studi terdahulu yang menyebutkan bahwa perawat D3 cenderung mengalami *burnout*, karena pendidikan rendah sering kali tidak seimbang dengan beban kerja berat di IGD (Indiawati, 2022). Astriana (2014) menegaskan bahwa pendidikan memadai meningkatkan kemampuan pelayanan medis, sementara ketidaksesuaian kapasitas dengan tugas memicu stres kronis.

Menurut Maslach (1982), profesional berpendidikan tinggi justru lebih rentan terhadap *burnout* akibat kesenjangan antara aspirasi ideal dan realitas kerja. Perawat terdidik memiliki harapan tinggi yang sulit terpenuhi di lingkungan IGD penuh tekanan, sehingga memunculkan kelelahan emosional dan sinisme. Temuan ini konsisten dengan karakteristik responden yang mayoritas D III namun berpengalaman panjang, menjelaskan prevalensi *burnout* ringan hingga sedang sebelum intervensi.

Shift siang paling sering melaporkan *burnout*, diikuti shift pagi dan malam, dengan seluruhnya memiliki pendapatan di atas rata-rata dengan masa kerja lebih dari 3 tahun. Sejalan dengan hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Julia, 2025) yang menunjukkan adanya pengaruh antara shift kerja dengan *sindrom burnout* yang signifikan, hal tersebut juga dapat disebabkan karena kerja siff siang memiliki waktu kunjungan yang terbanyak dibanding waktu pagi dan malam, meskipun malam memiliki waktu kerja yang cenderung Panjang dibanding pagi dan siang yakni 10 jam. Masa Kerja adalah jangka waktu seseorang bekerja pada suatu kantor, badan atau lembaga (KBBI, 2018), tentunya masa kerja menjadi salah satu faktor yang dapat mengakibatkan *sindrom burnout* apalagi pada IGD. Sejalan dengan penelitian Vander Elst et al. (2016) yang menunjukkan masa kerja berhubungan dengan *burnout*, artinya semakin lama seseorang bekerja, semakin tinggi pula tingkat *burnout*.

Pre-terapi didominasi kategori sedang hingga tinggi tanpa kategori rendah sementara post-terapi menunjukkan hilangnya kategori tinggi, dengan peningkatan kategori sedang dan kemunculan kategori rendah. Intervensi terapi musik Yoga Nidra secara konsisten menurunkan skor rata-rata pada kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi musik yoga dapat memengaruhi sindrom *burnout* (Lamonge, 2024). Selain itu musik memiliki kapasitas kuat dalam mengurangi tekanan psikologis bila dikombinasikan dengan aktivitas yang memberi makna (Safitri, 2025). *Sindrom burnout* pada perawat IGD merupakan fenomena umum di era revolusi industri 4.0, di mana rumah sakit menghadapi tuntutan pelayanan yang efektif, efisien, dan responsif. Perawat sebagai garda terdepan mengalami beban kerja tinggi akibat interaksi

intensif dengan pasien dan keluarga, yang memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan prestasi diri.

Penelitian ini membuktikan adanya perbedaan signifikan pada tingkat *sindrom burnout* secara keseluruhan pada perawat IGD RS Mitra Plumbon, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat sebelum dan setelah intervensi terapi musik Yoga Nidra. Transformasi dari kategori dominan sedang hingga tinggi menjadi sedang dan rendah menunjukkan efektivitas intervensi dalam mengurangi beban psikologis akumulatif yang dialami perawat di lingkungan kerja bertekanan tinggi. Temuan ini sejalan dengan prinsip Maslach *Burnout Inventory* yang mengukur *burnout* holistik, di mana terapi relaksasi mendalam mampu memutus siklus stres kronis yang mengancam kualitas pelayanan pasien.

Pada dimensi kelelahan emosional, penurunan tajam skor setelah terapi menunjukkan perbaikan dalam pemulihan energi mental dan penurunan gejala seperti lelah berlebihan setelah berinteraksi dengan pasien dan frustrasi kerja. Terapi musik Yoga Nidra, sebagai bentuk relaksasi terpandu, diduga membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga mengurangi aktivitas fisiologis stres akut yang sering muncul di lingkungan IGD (Baruah, 2023). Pada aspek depersonalisasi, sikap acuh, persepsi pasien sebagai “beban”, dan perasaan disalahkan pasien berkurang, yang penting untuk menjaga hubungan terapeutik perawat-pasien di unit gawat darurat (Wayne et al., 2020). Penurunan prestasi diri juga menunjukkan perbaikan persepsi responden terhadap kemampuan diri dan kinerja profesional, tercermin dari meningkatnya semangat kerja dan kepercayaan diri dalam merawat pasien.

Meskipun hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan pada semua dimensi *burnout* dengan nilai *t* tinggi, penulis mengakui bahwa desain penelitian ini bersifat pra-eksperimen dengan satu kelompok pre-test post-test tanpa kelompok kontrol. Keterbatasan ini menyebabkan pengaruh maturasi, pengaruh pengukuran ulang, dan perubahan konteks kerja di lingkungan IGD tidak dapat sepenuhnya diisolasi dari efek intervensi terapi musik Yoga Nidra. Selain itu, kuesioner yang digunakan bersifat subjektif dan berpotensi dipengaruhi harapan atau bias respons responden pasca-intervensi. Oleh karena itu, interpretasi hasil lebih tepat sebagai bukti bahwa intervensi terapi musik Yoga Nidra berhubungan dengan penurunan *burnout* *, bukan sebagai bukti kausal absolut, dan perlu didukung studi lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti pre-test post-test control group design atau quasi-experiment, serta kombinasi indikator objektif (kinerja perawat, turnover, atau kejadian keselamatan pasien).

Berdasarkan perhitungan N-Gain, sebagian besar responden dikategorikan memiliki efektivitas tinggi, sebagian kecil sedang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi terapi musik Yoga Nidra memberikan dampak yang bermakna bagi sebagian besar responden, namun penulis menghindari klaim berlebihan seperti “sangat efektif” dan lebih memilih menyebut bahwa intervensi ini terbukti menurunkan skor *burnout* secara signifikan pada perawat IGD, sekaligus berpotensi membantu menjaga kesehatan mental dan kualitas pelayanan. Dengan demikian, penelitian ini mendukung implementasi intervensi non-farmakologis berbasis musik dan relaksasi seperti Yoga Nidra sebagai bagian dari program kesejahteraan tenaga perawat di unit gawat darurat, sambil tetap membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut yang memperkuat validitas dan generalisabilitas temuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum intervensi terapi musik Yoga Nidra, mayoritas perawat IGD RS Mitra Plumbon mengalami tingkat *burnout* sedang hingga tinggi, dengan dominasi gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa kompetensi diri. Setelah intervensi, terjadi penurunan skor *burnout* pada seluruh dimensi, ditandai bergesernya distribusi dominan dari kategori tinggi menjadi sedang dan rendah, serta peningkatan persepsi diri, semangat kerja, dan kemampuan mengelola masalah klinis. Hasil uji *Paired Sample T-test* dan perhitungan *N-Gain* menunjukkan bahwa terapi musik Yoga Nidra berhubungan dengan penurunan *burnout* pada perawat IGD, meskipun keterbatasan desain tanpa kelompok kontrol membatasi interpretasi kausal absolut.

Bagi pihak manajemen RS Mitra Plumbon, disarankan untuk mengintegrasikan program manajemen stres dan intervensi relaksasi berbasis musik, seperti terapi musik Yoga Nidra, sebagai bagian dari program kesejahteraan tenaga perawat IGD secara berkala. Selain itu, perawat diharapkan aktif mengikuti pelatihan dan praktik relaksasi mandiri, termasuk Yoga Nidra, guna membantu mengelola tekanan kerja, menjaga kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas pelayanan di unit gawat darurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuja, N., Pathania, M., & Bhardwaj, P. (2025). Yoga Nidra: A Potential Preventive and Therapeutic Intervention. In *Mind-Body Practices in Healthcare*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1011437>
- Alexander, G. (2015). Yoga for Self-Care and *Burnout* Prevention Among Nurses. *Workplace Health & Safety*. <https://doi.org/10.1177/2165079915596102>.FROM
- Baruah, M. (2025). Yoga-Nidra as a complementary therapy for reducing psychological distress and enhancing quality of life in cancer patients: A randomized controlled trial. *ELSEVIER*, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103313>.
- Fitriyah, A., Arya, L., & Syanti, W. R. (2025). Burnout Among Emergency Room Nurses: The Relationship Between Workload and Job Stress. *MERITUM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 39-52. Retrieved from <https://meritum.hangtuah.ac.id/index.php/meritum/article/view/13>
- Indiawati, O. C. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Sindrom *Burnout* Perawat Di Rs Darmo Surabaya. *STIKES Cendekia Utama Kudus*, 25-35. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i1.1037>
- Jhinkwan, A. (2024). Effect of yoga nidra in alleviating *burnout* among. *Research Scholar, Department of India*, 1-8. <https://doi.org/10.22271/yogic.2024.v9.i1f.1585>
- Julia, F. (2025). Pengaruh Beban Kerja Mental, Shift, Dan Masa Kerja Terhadap Sindrom *Burnout* Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 147-157. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i1.2679>
- Lamonge, M. R., Langelo, F., Wetik, M., & Mandey, A. (2024). Pelatihan terapi music berbasis terapi aktivitas kelompok (TAK) bagi lansia dan care giver di Panti Werdha "Damai" Ranomuut, Kota Manado. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 99-110. <https://jurnal.poltekmu.ac.id/index.php/abdimas/article/view/465>

- Nayak, K., & Verma, K. (2023). Yoga-Nidra as a mental health booster: A narrative review. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 14(6), 100842. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100842>
- Pebianti, R., Nur'aeni, A. and Yulianita, H. (2025) "Burnout Syndrome pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) di Rumah Sakit X di Jawa Barat: Cross Sectional Study", *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), pp. 3295-3305. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5.1622>
- Prihantoro, S. (2019). Kecenderungan *Burnout* Pada Perawat Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia Dewasa Di Rumah Sakit Islam Surakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-20.
- Safitri, R. A. (2025). Hubungan Beban Kerja Dengan *Burnout* Syndrome. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Gresik*, 34-42.
- Sukmayanti, L. P., Nursalam, N., & Makhfudli, M. (2024). Effectiveness of Mindfulness Intervention to Reduce *Burnout* in Intensive Care Nurses: A Systematic Review. *JKEP*, 9(2), 211-231. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i2.1727>
- Sulamdari, S. (2025). Hubungan Antara Motivasi Kerja Perawat Dengan Kecenderungan Mengalami *Burnout* Pada Perawat Pelaksana Di RSUD Jombang. *Jurnal ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang*, 1-9.
- Wayne, J. H., Butts, M. M., Casper, W. J., & Allen, T. D. (2020). In search of balance: A conceptual and empirical integration of multiple meanings of Work-Family Balance. *Personnel Psychology*, 73(1), 17–50. <https://doi.org/10.1111/peps.12335>
- Yuliaty, F. (2026). Meningkatkan Kepuasan Pasien melalui Optimalisasi Kualitas Pelayanan, Fasilitas Kesehatan, dan Citra Puskesmas Sebangki Kalimantan Barat. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi*, 111-125. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v12i1.5611>
- Zhang, L., Li, M., Yang, Y., Xia, L., Min, K., Liu, T., Liu, Y., Kaslow, N. J., Liu, D. Y., Tang, Y. L., Jiang, F., & Liu, H. (2022). Gender differences in the experience of burnout and its correlates among Chinese psychiatric nurses during the COVID-19 pandemic: A large-sample nationwide survey. *International journal of mental health nursing*, 31(6), 1480–1491. <https://doi.org/10.1111/inm.13052>