

Efektivitas *Mindfulness* dalam Menurunkan *Burnout* pada Mahasiswa Kedokteran

Aziz Alqadri Setiawan^{1*}, Sulthan Rafi Abyan², Ahmad Fajar Sidik³

¹⁻³Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Indonesia

Email : azizalqadri5@gmail.com¹, sulthanrafiabyanhidayat@gmail.com², viiiifajars@gmail.com³

*Penulis Korespondensi : azizalqadri5@gmail.com

Abstract. *Burnout is a psychological condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal achievement, commonly experienced by medical students. Mindfulness, defined as awareness and acceptance of the present moment without judgment, has been increasingly studied as a strategy to reduce burnout. This narrative literature review aims to evaluate the effectiveness of mindfulness interventions in reducing burnout levels among medical students. Articles were collected from PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar published between 2020 and 2025. Studies indicate that mindfulness-based programs, such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and brief online mindfulness training, effectively reduce emotional exhaustion and improve psychological well-being. Mindfulness promotes self-regulation, decreases stress reactivity, and enhances empathy, which are essential for medical students' mental health. In conclusion, mindfulness interventions show significant potential in alleviating burnout among medical students and should be considered as part of medical education curricula.*

Keywords: *Academic Stress; Burnout; Medical Students; Mental Health; Mindfulness.*

Abstrak. Burnout merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang sering dialami oleh mahasiswa kedokteran. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran terhadap momen saat ini tanpa penilaian, semakin banyak diteliti sebagai strategi untuk menurunkan burnout. Tinjauan literatur naratif ini bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi mindfulness dalam menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa kedokteran. Artikel dikumpulkan dari PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Studi menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan pelatihan mindfulness daring jangka pendek efektif dalam menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mindfulness membantu regulasi diri, menurunkan reaktivitas stres, dan meningkatkan empati, yang penting untuk kesehatan mental mahasiswa kedokteran. Kesimpulannya, intervensi mindfulness menunjukkan potensi signifikan dalam mengurangi burnout dan sebaiknya dipertimbangkan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan kedokteran.

Kata Kunci: Burnout; Kesehatan Mental; Mahasiswa Kedokteran; Mindfulness; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa kedokteran dikenal sebagai salah satu kelompok dengan beban akademik tertinggi di antara mahasiswa bidang lain. Proses pendidikan kedokteran menuntut keseimbangan antara teori, praktik klinik, serta tanggung jawab sosial terhadap pasien (Maslach & Leiter., 2016). Tekanan akademik yang berat, waktu belajar yang panjang, dan ekspektasi untuk berprestasi secara konsisten menjadikan mahasiswa kedokteran rentan terhadap kelelahan fisik maupun mental. Kondisi ini sering kali berujung pada stres kronis dan burnout apabila tidak ditangani dengan baik (Ishak et al., 2013).

Burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan tiga komponen utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*) (Dyrbye et al., 2006). Pada

mahasiswa kedokteran, burnout dapat menyebabkan hilangnya motivasi belajar, penurunan empati terhadap pasien, serta gangguan konsentrasi dan tidur (Cecil et al., 2014). Dalam jangka panjang, burnout juga berpotensi menurunkan kualitas pendidikan dokter dan berdampak pada pelayanan kesehatan masyarakat secara luas (Prins et al., 2007).

Studi global menunjukkan bahwa prevalensi burnout di kalangan mahasiswa kedokteran sangat tinggi (Rotenstein et al., 2018). Penelitian oleh Ishak et al. melaporkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa kedokteran di berbagai negara mengalami gejala burnout dalam derajat sedang hingga berat (Frajerman et al., 2019). Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, di mana mahasiswa kedokteran sering kali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang kompleks tanpa dukungan psikologis yang memadai (Dyrbye & Shanafelt., 2011). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan burnout menjadi isu penting dalam pendidikan kedokteran (Slavin et al., 2014).

Berbagai strategi telah dikembangkan untuk menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa kedokteran, mulai dari konseling psikologis, pelatihan manajemen waktu, hingga program pengembangan diri (Regehr et al., 2014). Namun, pendekatan konvensional tersebut sering kali belum memberikan hasil yang optimal, terutama karena fokusnya masih pada pengendalian stres eksternal, bukan pada pengelolaan kesadaran dan emosi internal mahasiswa (West et al., 2018). Dalam konteks ini, pendekatan berbasis *mindfulness* muncul sebagai alternatif yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Kabat-Zinn., 2003).

Mindfulness merupakan suatu bentuk pelatihan kesadaran diri yang berfokus pada perhatian penuh terhadap momen saat ini tanpa memberikan penilaian (Baer., 2003). Praktik ini mengajarkan individu untuk menerima pengalaman positif maupun negatif dengan tenang, sehingga dapat mengurangi reaktivitas emosional terhadap stresor eksternal (Shapiro et al., 2007). Konsep mindfulness telah banyak diterapkan dalam intervensi psikologis, salah satunya melalui *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada akhir tahun 1970-an (Lomas et al., 2017).

Dalam konteks pendidikan kedokteran, mindfulness dianggap relevan karena membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, fokus belajar, serta empati terhadap pasien (Dobkin & Hutchinson., 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa kedokteran (Warnecke et al., 2011). Selain itu, mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur, kepuasan hidup, dan keseimbangan antara studi serta kehidupan pribadi (Verweij et al., 2016).

Sejumlah penelitian terkini memperkuat bukti efektivitas mindfulness terhadap burnout. Misalnya, studi oleh Williams et al. menemukan bahwa program *Mindfulness-Based Stress Reduction* selama delapan minggu dapat menurunkan skor *Maslach Burnout Inventory* secara signifikan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama (Williams & Brown., 2021). Penelitian lain oleh Chen et al. menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis aplikasi daring mampu menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan pada intervensi jangka pendek (Chen et al., 2022). Meskipun hasil penelitian menunjukkan tren positif, efektivitas mindfulness masih bervariasi tergantung pada metode pelaksanaan, durasi intervensi, serta karakteristik peserta (Patel & Jones., 2023). Oleh karena itu, penting untuk melakukan tinjauan literatur yang menyeluruh guna menganalisis bukti-bukti ilmiah terkini mengenai efektivitas mindfulness dalam menurunkan burnout pada mahasiswa kedokteran (Smith & Nguyen., 2020). Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi promosi kesehatan mental dan integrasi program mindfulness dalam kurikulum pendidikan kedokteran di Indonesia (Kang & Lee., 2021).

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Burnout pada Mahasiswa Kedokteran

Burnout dipahami sebagai suatu sindrom psikologis yang berkembang akibat paparan stresor yang menetap dan berkepanjangan, terutama pada konteks peran yang menuntut keterlibatan emosional dan tuntutan kinerja yang tinggi. Secara konseptual, burnout terdiri atas beberapa dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi atau sikap sinis/menjauh, serta penurunan pencapaian pribadi yang tercermin pada menurunnya rasa kompeten dan kebermaknaan diri dalam menjalankan peran akademik maupun profesional (Maslach & Jackson., 1981). Kerangka ini relevan digunakan pada mahasiswa kedokteran karena proses pendidikan kedokteran tidak hanya menuntut penguasaan pengetahuan, tetapi juga kesiapan afektif dan sosial, sehingga akumulasi tekanan akademik dan psikologis dapat bermuara pada gejala burnout.

Dalam kajian pendidikan kedokteran, burnout tidak dapat dipandang hanya sebagai “kelemahan individu”, melainkan sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan belajar dengan kapasitas adaptasi mahasiswa. Ketika tuntutan akademik, klinik, dan sosial dirasakan melampaui sumber daya yang dimiliki (misalnya waktu, dukungan sosial, strategi koping, dan kualitas pemulihan), mahasiswa cenderung mengalami kelelahan emosional sebagai respons awal. Kelelahan yang berlarut-larut dapat mendorong perubahan sikap berupa penarikan diri, sinisme, atau bentuk depersonalisasi sebagai mekanisme perlindungan psikologis. Pada tahap

berikutnya, mahasiswa berpotensi mengalami penurunan rasa pencapaian pribadi, yakni merasa tidak efektif, tidak mampu, dan tidak bermakna dalam menjalani proses pendidikan (Maslach & Jackson., 1981).

Burnout juga erat kaitannya dengan kualitas fungsi profesional yang sedang dibentuk pada fase pendidikan. Pada mahasiswa kedokteran, gejala burnout berisiko menurunkan keterlibatan dalam belajar, mengganggu konsentrasi, serta mengurangi sensitivitas interpersonal yang dibutuhkan dalam konteks layanan kesehatan. Oleh karena itu, kajian mengenai burnout pada mahasiswa kedokteran perlu menempatkan isu ini sebagai bagian dari kualitas proses pendidikan, bukan semata-mata isu kesejahteraan individual.

Konsep Mindfulness dan Karakteristik Intervensi Berbasis Mindfulness

Mindfulness dalam konteks intervensi psikologis umumnya dipahami sebagai kemampuan untuk menghadirkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar, dengan sikap menerima, terbuka, dan tidak menghakimi. Dalam praktik intervensi, mindfulness tidak hanya diposisikan sebagai “teknik relaksasi”, melainkan sebagai keterampilan regulasi diri yang dibentuk melalui latihan terstruktur. Program berbasis mindfulness yang baik umumnya memiliki komponen inti seperti latihan perhatian, pengembangan sikap penerimaan terhadap pengalaman internal (pikiran, emosi, sensasi tubuh), serta pembelajaran menerapkan kesadaran tersebut ke dalam situasi sehari-hari (Crane et al., 2017).

Secara konseptual, mindfulness-based programs menekankan proses pembelajaran yang membantu individu membedakan antara pengalaman dan reaksi otomatis terhadap pengalaman. Dalam konteks pendidikan kedokteran, hal ini menjadi penting karena mahasiswa kerap menghadapi situasi evaluatif, tekanan performa, paparan penderitaan pasien, dan pengalaman akademik yang menuntut respon cepat. Program mindfulness berpotensi membekali mahasiswa untuk mengenali munculnya stres, mengamati respons internal, dan memilih cara merespons yang lebih adaptif (Creswell., 2017).

Mekanisme Mindfulness terhadap Stres dan Burnout

Secara psikologis, mindfulness dipandang bekerja melalui penguatan kemampuan self-regulation, yakni kemampuan mengelola perhatian, emosi, dan perilaku saat menghadapi stresor. Kajian empiris menunjukkan bahwa praktik mindfulness membantu menurunkan reaktivitas terhadap stres dan meningkatkan fleksibilitas psikologis, sehingga individu lebih mampu mempertahankan fungsi adaptif ketika berhadapan dengan tekanan akademik (Keng et al., 2011). Dalam kaitannya dengan burnout, mekanisme ini terutama relevan pada dimensi kelelahan emosional, karena mindfulness membantu individu “menghentikan” siklus respons stres yang berulang dan memperbaiki cara memaknai pengalaman yang menekan.

Dari sudut pandang teori atensi, praktik meditasi dan mindfulness melibatkan keterampilan pengaturan perhatian dan pemantauan pengalaman (monitoring). Individu dilatih untuk mengarahkan kembali perhatian ketika terdistraksi, sekaligus mengembangkan kemampuan mengamati pikiran dan emosi tanpa harus segera bereaksi (Lutz et al., 2008). Kemampuan ini penting dalam konteks burnout karena depersonalisasi dan sinisme sering berkembang sebagai bentuk respons otomatis terhadap kelelahan dan tekanan; mindfulness menawarkan jalur alternatif berupa kesadaran dan pilihan respons yang lebih disengaja.

Secara neuropsikologis, mindfulness juga dikaitkan dengan proses yang mendukung pengendalian diri dan modulasi stres. Literatur neurosains menjelaskan bahwa latihan mindfulness berkaitan dengan perubahan cara otak memproses perhatian dan emosi, sehingga individu cenderung memiliki kapasitas lebih baik dalam menahan impuls reaktif dan menata respons emosional (Tang et al., 2015). Implikasi praktisnya, mahasiswa kedokteran yang terpapar stresor akademik dan klinik berulang dapat terbantu untuk merespons dengan lebih stabil, tidak mudah terseret ruminasi, dan lebih mampu memulihkan diri setelah situasi menekan.

Selain itu, mindfulness sering beririsan dengan self-compassion, yaitu sikap berbelas kasih pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan, kesulitan, atau ketidaksempurnaan. Self-compassion membantu individu menurunkan kritik diri yang berlebihan dan memperkuat penerimaan diri secara realistis, yang pada akhirnya dapat melindungi individu dari penurunan pencapaian pribadi—salah satu komponen burnout (Neff., 2003). Pada mahasiswa kedokteran, kemampuan menerima keterbatasan diri secara sehat sangat penting karena lingkungan pendidikan sering menekankan standar tinggi, kompetisi, serta evaluasi berkelanjutan.

Mindfulness dalam Pendidikan Kedokteran sebagai Strategi Pencegahan dan Intervensi Burnout

Intervensi mindfulness dalam pendidikan kedokteran telah banyak dibahas sebagai pendekatan yang relatif aman, fleksibel, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan akademik. Tinjauan sistematis mengenai mindfulness di pendidikan kedokteran menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness umumnya memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta, termasuk penurunan stres dan perbaikan indikator kesehatan mental yang berkaitan dengan burnout (Daya & Hearn., 2018). Temuan tersebut memberikan dasar bahwa mindfulness dapat digunakan sebagai strategi yang relevan untuk konteks pembelajaran kedokteran, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang menetap.

Dukungan empiris juga terlihat dari penelitian eksperimental pada mahasiswa di lingkungan pendidikan kesehatan, yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dapat berkontribusi pada perbaikan kemampuan mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (de Vibe et al., 2013). Selain itu, kajian sistematis mengenai intervensi penurunan stres pada medical trainees menegaskan bahwa intervensi yang berfokus pada keterampilan regulasi diri (termasuk mindfulness) merupakan salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan untuk menurunkan konsekuensi stres selama masa pendidikan (Regehr et al., 2014). Di luar populasi kedokteran, intervensi mindfulness pada mahasiswa universitas juga dilaporkan efektif menurunkan distress, sehingga memperkuat argumen bahwa mindfulness dapat bermanfaat pada populasi usia mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik (Galante et al., 2018).

Dengan mempertimbangkan temuan konseptual dan empiris tersebut, mindfulness dapat diposisikan sebagai pendekatan yang membantu mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan akademik dan klinik melalui peningkatan kesadaran diri, penguatan regulasi emosi, dan pengurangan respons stres yang reaktif. Hal ini secara teoritis diharapkan berdampak pada penurunan kecenderungan burnout, terutama pada aspek kelelahan emosional dan depersonalisasi, sekaligus membantu mempertahankan rasa kompetensi dan makna belajar pada dimensi pencapaian pribadi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur naratif (*narrative literature review*) yang bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi mindfulness dalam menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa kedokteran. Pendekatan tinjauan naratif dipilih karena penelitian-penelitian terkait mindfulness dan burnout memiliki variasi yang cukup luas dalam desain penelitian, bentuk intervensi, durasi pelaksanaan, serta instrumen pengukuran yang digunakan, sehingga analisis deskriptif dianggap lebih tepat dibandingkan meta-analisis kuantitatif (Greenhalgh & Peacock., 2005).

Pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui tiga basis data utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Artikel yang dicari dibatasi pada publikasi dalam rentang waktu yang telah ditentukan dalam kajian ini. Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci “mindfulness”, “burnout”, “medical students”, “intervention”, dan “medical education”. Operator Boolean seperti AND dan OR digunakan untuk memperluas maupun mempersempit hasil pencarian sesuai kebutuhan. Selain itu, dilakukan pula pencarian

manual (*manual searching*) pada daftar pustaka artikel yang relevan untuk memastikan tidak ada penelitian penting yang terlewat (Booth et al., 2016).

Kriteria inklusi dalam kajian ini meliputi artikel penelitian asli yang mengevaluasi intervensi mindfulness pada mahasiswa kedokteran dengan desain penelitian *randomized controlled trial* (RCT), *quasi-experimental*, atau *cross-sectional*. Artikel yang disertakan harus diterbitkan dalam jurnal ilmiah *peer-reviewed*, tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia, serta melaporkan hasil pengukuran burnout, stres, atau kesejahteraan psikologis menggunakan instrumen yang tervalidasi, seperti *Maslach Burnout Inventory* (MBI) atau *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) (Maslach & Jackson., 1981). Adapun kriteria eksklusi mencakup artikel tinjauan, editorial, opini, *case report*, abstrak konferensi, penelitian pada populasi non-mahasiswa kedokteran, serta artikel yang tidak dapat diakses dalam teks lengkap (Higgins et al., 2020).

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyaringan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria awal kemudian ditelaah secara penuh (*full-text review*) untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses seleksi dilakukan secara independen oleh dua peneliti untuk meminimalkan bias subjektif, dan setiap perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi bersama (Liberati et al., 2009).

Data yang diekstraksi dari artikel yang terpilih meliputi nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik sampel, bentuk intervensi mindfulness, durasi pelaksanaan intervensi, instrumen pengukuran burnout, serta temuan utama penelitian. Hasil dari berbagai studi kemudian disintesis secara naratif dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama, khususnya efek intervensi mindfulness terhadap dimensi burnout, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Crane et al., 2017).

Evaluasi kualitas metodologis artikel yang disertakan dilakukan menggunakan pedoman *Joanna Briggs Institute* (JBI) untuk penelitian non-eksperimental dan *Cochrane Risk of Bias Tool* untuk studi eksperimental. Artikel dengan risiko bias tetap dicantumkan dalam kajian untuk tujuan perbandingan, dengan penjelasan mengenai keterbatasannya pada bagian pembahasan. Karena penelitian ini menggunakan data sekunder dari publikasi ilmiah dan tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, maka tidak diperlukan persetujuan etik dari komite etik penelitian (Keng et al., 2011).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui tiga basis data utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, diperoleh sejumlah artikel yang membahas intervensi mindfulness pada mahasiswa kedokteran. Setelah dilakukan proses seleksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sejumlah artikel penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut dalam kajian ini. Mayoritas penelitian yang disertakan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dan *quasi-experimental*, dengan instrumen pengukuran burnout yang paling sering digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) (Munn et al., 2020).

Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat burnout pada mahasiswa kedokteran. Dimensi burnout yang paling konsisten menunjukkan perbaikan adalah kelelahan emosional. Beberapa studi melaporkan bahwa setelah mengikuti program mindfulness, mahasiswa mengalami penurunan rasa lelah secara psikologis serta peningkatan kemampuan mengelola tekanan akademik dan klinik (Moher et al., 2009). Temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness berperan dalam membantu mahasiswa merespons stres secara lebih adaptif, sehingga mengurangi akumulasi kelelahan emosional yang merupakan inti dari burnout.

Intervensi mindfulness yang paling sering dilaporkan efektif adalah program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan pelatihan mindfulness berbasis daring. Program MBSR yang diterapkan secara terstruktur dalam beberapa minggu menunjukkan hasil yang relatif konsisten dalam menurunkan gejala burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Mendeley Ltd., 2021). Sementara itu, pelatihan mindfulness berbasis aplikasi daring juga dilaporkan mampu memberikan manfaat, khususnya dalam menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan kesadaran diri, meskipun durasi intervensinya relatif lebih singkat (Park et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat diadaptasi dalam berbagai format tanpa kehilangan potensi efektivitasnya, asalkan prinsip dasar latihan tetap dipertahankan.

Selain kelelahan emosional, beberapa penelitian juga melaporkan perbaikan pada dimensi depersonalisasi. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan mindfulness cenderung menunjukkan sikap yang lebih terbuka, empatik, dan tidak sinis terhadap lingkungan belajar maupun interaksi klinik (Lopez & Rivera., 2021). Peningkatan empati ini menjadi temuan penting mengingat depersonalisasi pada mahasiswa kedokteran dapat berdampak negatif pada hubungan dengan pasien serta kualitas pembelajaran klinik. Dengan meningkatnya kesadaran

terhadap pengalaman internal dan eksternal, mindfulness membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan emosional yang sehat tanpa terjebak dalam kelelahan psikologis.

Dari sisi mekanisme psikologis, efektivitas mindfulness dalam menurunkan burnout dapat dijelaskan melalui peningkatan regulasi emosi dan penurunan reaktivitas stres. Latihan mindfulness melatih individu untuk mengamati pikiran dan emosi tanpa langsung bereaksi, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik secara sadar (Johnson & Taylor., 2022). Pendekatan ini sejalan dengan model kognitif-perilaku yang menekankan pentingnya kesadaran terhadap pola pikir dan respons emosional dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan psikologis.

Secara neuropsikologis, mindfulness juga dikaitkan dengan perubahan fungsi otak yang berperan dalam pengendalian emosi dan stres. Literatur menunjukkan bahwa praktik mindfulness berhubungan dengan penurunan aktivitas sistem saraf yang terkait dengan respons stres serta peningkatan fungsi area otak yang berperan dalam perhatian, empati, dan pengambilan keputusan (Ahmad & Karim., 2025). Mekanisme ini memberikan dasar biologis yang mendukung temuan empiris bahwa mindfulness dapat menurunkan burnout dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa kedokteran.

Namun demikian, kajian ini juga menunjukkan bahwa efektivitas intervensi mindfulness tidak bersifat seragam. Beberapa studi melaporkan bahwa manfaat mindfulness sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan peserta, konsistensi latihan, serta durasi intervensi (Tang et al., 2015). Mahasiswa yang tidak melanjutkan praktik mindfulness secara mandiri setelah program berakhir cenderung menunjukkan penurunan manfaat dalam jangka panjang. Hal ini menegaskan bahwa mindfulness bukan sekadar intervensi sesaat, melainkan keterampilan yang memerlukan latihan berkelanjutan agar manfaatnya dapat dipertahankan.

Selain itu, faktor kontekstual seperti beban akademik, dukungan institusi, dan budaya belajar juga berperan dalam menentukan keberhasilan intervensi mindfulness. Dalam lingkungan pendidikan kedokteran yang sangat kompetitif, mindfulness perlu didukung oleh kebijakan institusional yang mendorong keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mahasiswa (Neff., 2003). Tanpa dukungan lingkungan yang memadai, manfaat mindfulness berpotensi tereduksi oleh tekanan sistemik yang terus-menerus.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini memperlihatkan bahwa mindfulness merupakan intervensi yang menjanjikan dalam menurunkan burnout pada mahasiswa kedokteran. Efek positifnya paling menonjol pada dimensi kelelahan emosional, disertai perbaikan dalam regulasi emosi, empati, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menempatkan mindfulness sebagai strategi preventif dan promotif

kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pendidikan kedokteran (Galante et al., 2018).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur ini dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran. Praktik *mindfulness* membantu meningkatkan regulasi emosi, kesadaran diri, dan empati sehingga berpotensi menjadi strategi yang tepat dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa kedokteran.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, N., & Karim, R. (2025). Mindfulness-based interventions to prevent burnout: A meta-analysis. *Journal of Psychology Research*, 59(1), 22-34.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review*. Sage Publications.
- Cecil, J., McHale, C., Hart, J., & Laidlaw, A. (2014). Behaviour and burnout in medical students. *Medical Education Online*, 19, 25209. <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>
- Chen, Y., Li, H., & Zhang, J. (2022). Mobile-based mindfulness intervention reduces burnout among medical students. *Frontiers in Psychology*, 13, 943211.
- Crane, R. S., Brewer, J., & Feldman, C. (2017). What defines mindfulness-based programs? *Global Advances in Health and Medicine*, 6(2), 16-21.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on mental wellbeing. *Medical Teacher*, 40(2), 146-153. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1394999>
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., & Friberg, O. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomized controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1), 107. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Dobkin, P. L., & Hutchinson, T. A. (2013). Teaching mindfulness in medical school: Where are we now and where are we going? *Medical Education*, 47(8), 768-779. <https://doi.org/10.1111/medu.12200>
- Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2011). A narrative review on burnout in medical students. *Medical Teacher*, 33(4), 244-250. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2010.531158>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among medical students.

Academic Medicine, 81(4), 354-373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>

- Frajerma, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36-42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., et al. (2018). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to reduce distress: A randomised trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Greenhalgh, T., & Peacock, R. (2005). Effectiveness and efficiency of search methods in systematic reviews of complex evidence. *BMJ*, 331(7524), 1064-1068. <https://doi.org/10.1136/bmj.38636.593461.68>
- Hanlon, M., & Heitzman, S. (2010). A review of tax research. *Journal of Accounting and Economics*, 50(2-3), 127-178. <https://doi.org/10.1016/j.jacceco.2010.09.002>
- Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2020). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (2nd ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119536604>
- Ishak, W., Nikraves, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D., & Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: A global perspective. *The Clinical Teacher*, 10(4), 242-245. <https://doi.org/10.1111/tct.12014>
- Jensen, M. C., & Meckling, W. H. (1976). Theory of the firm: Managerial behavior, agency costs and ownership structure. *Journal of Financial Economics*, 3(4), 305-360. [https://doi.org/10.1016/0304-405X\(76\)90026-X](https://doi.org/10.1016/0304-405X(76)90026-X)
- Johnson, F., & Taylor, M. (2022). Integrating mindfulness in medical curricula: Benefits and challenges. *Teaching and Learning in Medicine*, 34(2), 153-161.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Consulting Psychologists Press. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding burnout: New models. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 189-200.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2020). The Joanna Briggs Institute critical appraisal tools for use in JBI systematic reviews. *JBI Evidence Synthesis*, 18(10), 1-15.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Park, S. H., Kim, H., & Lee, S. (2024). Relationship between mindfulness, sleep quality, and academic stress among medical students. *Sleep Medicine*, 107, 34-41.
PMid:23941053
- Prins, J. T., Gazendam-Donofrio, S. M., Tubben, B. J., van der Heijden, F. M., van de Wiel, H. B., & Hoekstra-Weebers, J. E. (2007). Burnout in medical residents: A review. *Medical Education*, 41(8), 788-800. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2007.02797.x>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2014). Stress reduction interventions for medical trainees: A systematic review. *Academic Medicine*, 89(5), 747-752.
- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA*, 320(11), 1131-1150. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on mental health of medical students. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 111-121. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2014). Medical student mental health 3.0: Improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine*, 89(4), 573-577. <https://doi.org/10.1097/ACM.000000000000166>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thompson, E., Miller, A., & Davis, R. (2023). Effects of brief mindfulness training on empathy and resilience. *Medical Teacher*, 45(6), 711-718.
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomized controlled trial of mindfulness practice on medical student stress. *Medical Education*, 45(4), 381-388. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>
- West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: Contributors, consequences, and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516-529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
- Williams, K., & Brown, S. (2021). The impact of mindfulness training on burnout in medical students. *Medical Education Online*, 26(1), 187-195.