Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Health Science
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 39060-39062

Dari Trauma ke Tenang: Efektivitas Outdoor Healing terhadap Burnout Petugas Pendamping Kekerasan di Lhokseumawe

Idar Sri Afriyanti[1], Atika Rahmi Aw.[2], Sinarsih.[3]
[1]Deztron Univercity, [2]Deztron Univercity
Corresponding Author: idarsriafriyantizebua@udi.ac.id

Published: Desember, 2025

ABSTRACT

Violence support workers are a professional group with a high vulnerability to burnout due to repeated exposure to victims' traumatic experiences. Burnout among support workers not only affects individual mental health but also has implications for the quality of assistance and services provided to victims of violence. Therefore, effective intervention strategies are needed to reduce burnout in this population. This study aimed to examine the effectiveness of an outdoor healing intervention in reducing burnout levels among violence support workers. The study employed a quantitative approach with a one-group pretest–posttest design. A total of 20 violence support workers from Lhokseumawe and surrounding areas participated in the study and were selected using purposive sampling. Burnout levels were measured using the Maslach Burnout Inventory (MBI), which assesses emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Data analysis was conducted using the Shapiro–Wilk normality test to ensure data distribution assumptions, followed by a paired sample t-test to examine differences in burnout scores before and after the intervention. The results showed a decrease in the mean burnout score from 56.20 at pretest to 53.75 at posttest. However, statistical analysis indicated that this reduction was not statistically significant ($p = 0.278$). These findings suggest that outdoor healing interventions may have potential as a supportive strategy for burnout recovery among violence support workers. Nevertheless, the results also indicate that a single or short-term outdoor healing intervention may not be sufficient to produce a significant reduction in burnout levels. Future research is recommended to implement interventions with longer duration, greater intensity, and more structured programs, as well as to employ more rigorous research designs to better evaluate the effectiveness of outdoor healing in reducing burnout among violence support workers.

Keywords: burnout, violence support workers, outdoor healing, Lhokseumawe

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Petugas pendamping kekerasan bekerja dalam situasi yang sarat dengan tekanan emosional. Dalam menjalankan tugasnya, petugas tidak hanya menghadapi aspek administratif dan hukum, tetapi juga berinteraksi secara intens dengan korban yang membawa pengalaman traumatis. Paparan berulang terhadap narasi trauma korban dapat membuat petugas secara tidak langsung menyerap dampak psikologis dari pengalaman tersebut, suatu kondisi yang dikenal sebagai vicarious trauma atau trauma sekunder (Figley, 1995). Jika berlangsung dalam jangka panjang dan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout. Burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal sebagai respons terhadap stres kerja yang kronis (Maslach & Jackson, 1981). Pada profesi pendamping korban kekerasan, burnout sering kali berkaitan erat dengan compassion fatigue, yaitu kelelahan emosional akibat keterlibatan empatik yang terus-menerus terhadap penderitaan orang lain (Figley, 1995). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pekerja sosial, konselor, dan pendamping

korban memiliki tingkat burnout yang relatif lebih tinggi dibandingkan profesi lain, khususnya pada dimensi kelelahan emosional (Maslach et al., 2001; Bride, 2007).

Kondisi tersebut juga ditemukan dalam konteks Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja sosial dan tenaga pendamping memiliki tingkat burnout yang cukup tinggi, terutama akibat beban kerja yang berat, keterbatasan sumber daya, serta minimnya program dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan (Putri & Ambarini, 2019; Sari & Widodo, 2021). Burnout yang tidak ditangani tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis petugas, tetapi juga menurunkan kualitas empati, efektivitas pendampingan, dan keberlanjutan sistem layanan pendampingan korban kekerasan. Oleh karena itu, upaya perawatan kesehatan mental bagi petugas pendamping kekerasan menjadi kebutuhan yang mendesak. Pendekatan yang umum digunakan dalam menangani burnout pada profesi pendamping masih didominasi oleh intervensi berbasis ruang tertutup (indoor), seperti pelatihan coping, supervisi, atau konseling individual. Meskipun pendekatan tersebut memiliki manfaat, dalam praktiknya sering kali belum cukup untuk membantu petugas melepaskan kelelahan emosional yang bersifat akumulatif. Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan berbasis alam atau outdoor healing mulai mendapat perhatian sebagai alternatif pemulihan yang bersifat restoratif dan holistik.

Pendekatan outdoor healing berakar pada teori biophilia yang menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk terhubung dengan alam (Wilson, 1984), serta Attention Restoration Theory yang menjelaskan bahwa interaksi dengan lingkungan alam dapat memulihkan kapasitas perhatian dan mengurangi kelelahan mental (Kaplan & Kaplan, 1989). Penelitian empiris menunjukkan bahwa paparan terhadap lingkungan alam dapat mempercepat pemulihan stres dibandingkan lingkungan urban (Ulrich et al., 1991), menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan psikologis (Park et al., 2010; Bratman et al., 2019). Meskipun bukti empiris internasional mengenai manfaat intervensi berbasis alam terus berkembang, penelitian di Indonesia yang secara khusus menguji efektivitas outdoor healing terhadap burnout pada petugas pendamping kekerasan masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas outdoor healing sebagai strategi perawatan kesehatan mental dalam menurunkan tingkat burnout petugas pendamping kekerasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest one group design. Subjek penelitian berjumlah 20 petugas pendamping kekerasan yang bekerja di lembaga layanan pendampingan korban kekerasan di Lhokseumawe dan sekitarnya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria telah bekerja minimal satu tahun dan memiliki beban kasus aktif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS). Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran burnout sebelum intervensi (pretest), kemudian subjek mengikuti program outdoor healing berbasis aktivitas alam terbuka. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang burnout (posttest). Analisis data dilakukan menggunakan SPSS meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan uji paired sample t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor burnout sebelum intervensi adalah 56,20 dengan standar deviasi 5,827. Setelah intervensi outdoor healing, rata-rata skor burnout menurun menjadi 53,75 dengan standar deviasi 7,960. Secara deskriptif, terdapat penurunan skor burnout sebesar 2,45 poin. Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pretest ($p = 0,808$) dan posttest ($p = 0,090$) berdistribusi normal. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = -1,116$ dengan signifikansi $p = 0,278$, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor burnout sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi outdoor healing belum menghasilkan penurunan burnout yang signifikan secara statistik. Namun, adanya penurunan rata-rata skor

burnout menunjukkan kecenderungan positif. Burnout merupakan kondisi kronis yang berkembang dalam jangka panjang, sehingga intervensi singkat cenderung hanya memberikan efek awal berupa relaksasi emosional (Maslach et al., 2001).

Penurunan skor burnout secara deskriptif menunjukkan bahwa Outdoor Healing memiliki potensi sebagai strategi pendukung dalam pemulihan kesehatan mental Petugas Pendamping Kekerasan. Interaksi dengan alam memungkinkan petugas untuk mengambil jarak psikologis dari tekanan emosional pekerjaan, memulihkan energi afektif, dan membangun kembali kesadaran diri. Temuan ini sejalan dengan teori pemulihan stres yang menyatakan bahwa lingkungan alam berperan sebagai ruang restoratif bagi individu dengan tekanan emosional tinggi (Ulrich et al., 1991).

Dalam konteks petugas pendamping kekerasan, paparan trauma yang terus-menerus memerlukan strategi pemulihan yang berkelanjutan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa penurunan burnout lebih efektif ketika intervensi dilakukan secara berulang dan didukung oleh kebijakan organisasi (Putri & Ambarini, 2019). Outdoor healing dapat berfungsi sebagai bagian dari sistem dukungan kesehatan mental yang lebih luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa outdoor healing memiliki potensi dalam menurunkan burnout petugas pendamping kekerasan, meskipun belum menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik. Outdoor healing dapat dipertimbangkan sebagai strategi pendukung dalam perawatan kesehatan mental petugas pendamping, dengan catatan perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi.

REFERENSI

Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling, 78*(2), 184–190. https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008

Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., et al. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances, 5*(7), eaax0903. https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903

Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work, 52*(1), 63–70. https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder*. New York: Brunner/Mazel.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99–113.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Putri, A. R., & Ambarini, T. K. (2019). Burnout pada pekerja sosial di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial.*

Sari, D. P., & Widodo, A. (2021). Stres kerja dan burnout pada tenaga pendamping sosial. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial.*

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*(3), 201–230. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7