

PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI *BURN OUT* KEPADA PENDAMPING PROGRAM KELUARGA HARAPAN DI KOTA MALANG

Ikhwanul Ihsan Armalid, Angga Yuni Mantara, Nadia Khairina

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang
ikhwanul.ihsan.fpsi@um.ac.id

Abstract

Program Keluarga Harapan (PKH) Facilitators are social workers who assist PKH Beneficiary Families (KPM) in receiving assistance. In practice, PKH assistants have many risks of burnout due to excessive workload, including the incompatibility of the main tasks to be carried out, the distance between work and residence, and the number of beneficiaries who must be assisted. Burnout is a chronic stress condition in which workers feel physically, mentally and emotionally exhausted by their work. Mindfulness is a meditation technique that can reduce burnout. This mindfulness training was carried out to reduce burn out in Family Hope Program (PKH) assistants in Malang City. The training consists of 8 sessions consisting of: 1) introduction & brief overview of mindfulness; 2) breathing meditation; 3) aware of bodily sensations; 4) award; 5) open awareness and accept feelings; 6) free oneself from passions; 7) applying mindfulness and 8) closing. Pre-test and post-test were conducted to measure the success of the training using the Maslach Burnout Inventory-Human-Services Survey (MBI-HSS) measuring instrument. The pre-test results show an average score of 56, which indicates that burnout among PKH assistants is in the moderate category. The post-test results of this mindfulness training showed a decrease in the average burnout score of 8.5 so it can be concluded that mindfulness training was successful in reducing burn out among PKH assistants in Malang City. Mindfulness needs to be applied longer to score even better in reducing burnout. It is hoped that by reducing burnout in PKH assistants, it will be able to improve the performance of PKH assistants in assisting KPM PKH.

Keywords: mindfulness, burn out, pendamping PKH.

Abstrak

Pendamping Program Keluarga Harapan (PKH) adalah pekerja sosial yang mendampingi Keluarga Penerima Manfaat (KPM) PKH dalam menerima bantuan. Dalam pelaksanaannya pendamping PKH memiliki banyak resiko terkena burnout karena beban pekerjaan yang berlebih, diantaranya tidak sesuai tugas pokok yang harus dikerjakan, jarak tempuh antara tempat kerja dan tempat tinggal, serta banyaknya KPM yang harus didampingi. Burnout adalah kondisi stres kronis dimana pekerja merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional yang diakibatkan pekerjaannya. Mindfulness adalah sebuah teknik meditasi yang dapat mengurangi burnout. Pelatihan mindfulness ini dilakukan untuk mengurangi burn out pada pendamping PKH di Kota Malang. Pelatihan terdiri dari 8 sesi yang terdiri dari: 1) pengenalan & gambaran singkat mindfulness; 2) meditasi pernapasan; 3) menyadari sensasi tubuh; 4) penghargaan; 5) membuka kesadaran dan menerima perasaan; 6) membebaskan diri dari hasrat; 7) menerapkan mindfulness dan 8) penutup. Pre-test dan Post-test dilakukan untuk mengukur keberhasilan pelatihan menggunakan alat ukur Maslach Burnout Inventory-Human-Services Survey (MBI-HSS). Hasil pre-test menunjukkan skor rata-rata 56, yang menunjukkan bahwa burnout pada pendamping PKH berada pada kategori sedang. Hasil post-test dari pelatihan mindfulness ini menunjukkan adanya penurunan skor burnout rata-rata sebesar 8.5 sehingga dapat disimpulkan pelatihan mindfulness berhasil mengurangi burn out pada pendamping PKH Kota Malang. Mindfulness perlu diterapkan lebih lama untuk mendapatkan skor yang lebih baik lagi dalam mengurangi burnout. Diharapkan dengan berkurangnya burnout pada pendamping PKH maka akan dapat meningkatkan kinerja para pendamping PKH dalam mendampingi KPM PKH.

Kata kunci: mindfulness, burn out, pendamping PKH

PENDAHULUAN

Kota Malang merupakan salah satu kota yang tergolong padat di Provinsi Jawa Timur. Sebagai kota kecil yang cukup padat dan memiliki banyak penduduk, terdapat sekitar 4,37% penduduk Kota Malang yang masih dinyatakan kurang mampu (BPS,2022). Untuk mengantisipasi hal tersebut, Kota Malang turut serta melaksanakan program pengentasan kemiskinan yang dilakukan oleh pemerintah pusat dalam hal ini Kementerian Sosial melalui Program Keluarga Harapan (PKH) yang dilaksanakan oleh Pelaksana Program Keluarga Harapan (PPKH) Kota Malang dibawah naungan Bidang Pemberdayaan Sosial Dinas Sosial Kota Malang .

PKH merupakan program bantuan sosial bersyarat dari Kementerian Sosial. Program ini bertujuan untuk membantu Keluarga Penerima Manfaat (KPM) untuk menjadi mandiri dan sejahtera secara ekonomi (Kemensos, 2021). Dalam menjalankan program PKH, setiap wilayah memiliki pendamping PKH yang mana bertugas untuk memafsilitasi KPM mendapatkan bantuannya, memberikan pengetahuan tentang pengasuhan anak, mengatur ekonomi dan kegiatan pemberdayaan lainnya. Didalam pekerjaannya, pendamping biasanya mendampingi sejumlah KPM, dan biasanya terdapat rasio antara jumlah pendamping dengan KPM yang didampingi. Untuk wilayah perkotaan biasanya 1 orang pendamping PKH mendampingi sebanyak 300 KPM. Dalam mendampingi KPM pendamping PKH melaksanakan tugas dan fungsinya sebagai pendamping diantaranya, melaksanakan Family Development Session (FDS) yakni memberi materi

penguatan keluarga melalui modul yang bertema kehidupan sehari-hari seperti pengasuhan anak, kesehatan dan mengatur keuangan, lalu berkordinasi dengan aparat daerah setempat, sekolah dan posyandu. selain itu tentunya memastikan bahwa bantuan tepat sasaran, tepat jumlah, dan tepat waktu (Kemensos, 2021).

Dalam implementasi pelaksanaannya, rasio jumlah pendamping PKH dan KPM PKH di Kota Malang tidak seimbang. Terlalu banyak KPM yang harus didampingi sementara jumlah pendamping PKH yang tersedia saat ini masih kurang. Hal ini menyebabkan pendamping PKH memiliki beban kerja yang berlebih. Selain itu, kebanyakan dari pendamping PKH mendampingi wilayah yang tidak sesuai dengan domisilinya, jarak tempuh yang jauh yang harus dilewati cukup memakan waktu dan energi pendamping, sehingga menimbulkan kelelahan secara fisik. Ditambah lagi, terkadang pendamping harus menghadapi masyarakat yang tidak paham dengan proses bantuan sosial PKH seperti apa, hal ini menyebabkan pendamping tidak jarang dituduh tidak adil dalam menyalurkan bantuan sosial, atau bahkan dituduh menyelewengkan dana bantuan sosial PKH, padahal kenyataannya memang terdapat perbedaan nominal bantuan disetiap komponen yang ada pada KPM. Dengan seringnya pendamping menghadapi permasalahan tersebut itu akan menimbulkan kelelahan secara mental atau psikis dari pendamping PKH.

Berdasarkan permasalahan tersebut, seorang pendamping PKH di Kota Malang menjadi beresiko menimbulkan burnout dengan pekerjaannya dan beresiko atau berdampak pada penurunan kinerja

pendamping PKH itu sendiri apabila tidak diatasi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maslach dimana pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelebihan beban kerja akan menimbulkan burnout (Maslach, 1997). Burnout akan berdampak pada penurunan kinerja, antusiasme dan kepercayaan diri (Maslach, 2005).

Permasalahan terkait burnout rawan dialami oleh pendamping PKH. Hal ini perlu ditangani mengingat pekerjaan pendamping PKH adalah berhadapan dengan masyarakat luas. Pendamping PKH diharapkan tetap memberikan pelayanan yang baik bagi masyarakat. Berbagai penelitian telah menyatakan bahwa burnout pekerjaan dapat berakibat kurang baik pada Kesehatan mental seseorang dan akan menurunkan performa atau kinerja dari seseorang.

Oleh karena argumentasi diatas, diambil sebuah solusi berupa pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah cara sederhana yang menipu untuk berhubungan dengan semua pengalaman yang dapat mengurangi penderitaan dan menyiapkan panggung untuk transformasi pribadi yang positif (Siegel, 2009). *Mindfulness* terbukti dapat mengatasi burnout pada pekerjaan. Hal ini dapat dibuktikan dengan sudah adanya penelitian sebelumnya yang meneliti tentang *mindfulness* dan burnout yang menunjukkan bahwa *mindfulness* (fokus tunggal hingga saat ini dengan sikap menerima) bisa menjadi sifat pribadi baru yang dapat melawan burnout (Natalie, 2006). Ataupun pada penelitian *mindfulness* terhadap pekerja pelayan sosial seperti perawat dan guru. Ada bukti kuat penggunaan praktik *mindfulness* untuk mengurangi kelelahan kerja di kalangan profesional perawatan kesehatan dan guru (Jansen,

2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukanlah pelatihan *mindfulness* kepada para pendamping PKH Kota Malang dengan tujuan untuk mengurangi tingkat burnout para pendamping. Harapannya dengan rendahnya burnout, maka efektivitas dan produktivitas para pekerja semakin meningkat yang mana nantinya akan berdampak juga pada layanan yang diberikan kepada KPM PKH.

METODE

Mindfulness merupakan metode meditasi yang terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal (Bedoe & Murphy, 2004). Baer (Stanley dkk, 2006) menemukan hubungan positif antara meditasi sadar diri dan pengobatan berbagai jenis gangguan psikologis. Pendapat Baer tersebut diperkuat oleh Kabat-Zinn (Hamilton dll, 2006) yang menyatakan bahwa latihan meditasi sadar diri bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Membantu orang menemukan sesuatu yang benar adalah tujuan dari latihan meditasi kesadaran diri. Adapun teknik yang digunakan dalam *mindfulness* adalah sebagai berikut:

1. Teknik pertama yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu "Meditasi Pernapasan" (*Breathing Meditation*). Teknik ini merupakan latihan dasar dari teknik *mindfulness* (Selby, 2004). Subjek dilatih untuk memusatkan perhatian pada pernapasan karena teknik menyadari pernapasan membantu mereka menjadi hadir saat ini. Karena proses bernapas adalah pengalaman manusia yang paling alami dan terjadi saat ini, teknik pernapasan

dapat mengajarkan subjek untuk tetap berada di saat ini karena mereka tidak terikat pada kenangan atau rencana masa depan. (Mahathera dalam Kinasih & Hadzam, 2011).

2. "*Body sensation*", atau "menyadari sensasi tubuh", adalah pendekatan kedua yang dilatihkan dalam *mindfulness*. Pendekatan ini mengajarkan orang untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh mereka, mulai dari telapak kaki hingga kepala. Dengan fokus pada sensasi ini, pikiran yang menyebabkan stres atau kecemasan dapat dialihkan. Selain itu, subjek menjadi lebih peka terhadap keadaan saat ini, sehingga mereka dapat merasakan sensasi tubuh mereka. (Brown & Ryan, 2003; Davis dkk, 2007). Subjek berbaring atau duduk dalam posisi yang nyaman sambil mengamati sensasi tubuhnya. (Weissbecker dkk, 2002)

3. Teknik ketiga yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu "Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan" (*Compassionate Body Scan*). Tujuan *compassionate body scan* adalah untuk menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, mengurangi perasaan menderita serta untuk mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi (Allen & Knight, 2005). Bedoe & Murphy (2004) menggunakan teknik *compassionate body scan* dalam penelitiannya tentang *mindfulness* untuk meningkatkan empati pada mahasiswa keperawatan.

4. Teknik keempat yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu "Membuka Kesadaran dan Menerima Pikiran dan Perasaan" (*Open Awareness & Accepting Minds and Thoughts*). Menerima pikiran dan perasaan dapat meningkatkan kemampuan empati, karena dalam latihan individu belajar untuk hadir disini dan sekarang, tidak

memberikan penilaian apapun terhadap setiap pengalaman yang dirasakan, menghadirkan dan mendengarkan apapun yang muncul, serta mempertahankan sikap fokus dan rileks (Bedoe & Murphy, 2004)

5. Teknik kelima yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu "Melepaskan Hasrat" (*Wanting Release*). *Release* berfungsi untuk melatih peserta lebih menyadari hasrat (*wanting*) yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku (Corey, 2005). Hasrat adalah keinginan kuat untuk mencapai tujuan yang dapat menyebabkan kecanduan (*habit*), kegembiraan, dan nafsu. Hasrat dapat terakumulasi menjadi tamak karena tidak pernah akan terpuaskan. Setelah seseorang dapat memenuhi suatu hasrat, hasrat lain yang lebih besar akan menggantikan hasrat sebelumnya. (Dwiskin, 2005)

6. Teknik keenam yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu "*Mindfulness* dalam Kehidupan Sehari-hari" (*Mindfulness is a Way of Life*). Teknik ini merupakan teknik yang bermanfaat dan membuat perawat agar tetap waspada, fokus dan benar-benar ada dan menyadari keberadaannya saat ini dan apa yang sedang dihadapi dan dilakukannya. Teknik terakhir ini diharapkan dapat membuat perawat menjadi pribadi yang jauh lebih baik, lebih waspada, dan berkonsentrasi terhadap apapun yang sedang dihadapi dan dilakukannya dan kemudian dapat menjadikan *mindfulness* sebagai bagian dari kehidupannya

Pelatihan *Mindfulness* dilakukan selama 1 hari penuh dengan dibagi kedalam 8 sesi. Adapun untuk mengukur keberhasilan program pelatihan ini dilakukan pretest dan posttest sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan ini untuk mengetahui keefektifan dari pelatihan.

Pretest dan posttest sendiri dilakukan menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory-Human-Services Survey* (MBI-HSS). MBI-HSS merupakan alat ukur untuk mengetahui tingkat *burnout* khususnya pada pekerja dibidang *social services* seperti perawat, pekerja sosial, polisi dan pekerjaan lain yang berhubungan dengan pelayanan sosial (Maslach, 2001). Untuk prosedur pelaksanaan lebih detilnya terkait aktivitas tujuan serta alokasi waktu pada setiap sesinya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 *Prosedur pelatihan mindfulness*

Sesi	Aktivitas	Tujuan	Waktu
I	Perkenalan	Saling mengenal dan menumbuhkan suasana akrab antar partisipan dan fasilitator	20 Menit
	Gambaran Singkat Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Partisipan mengetahui mengenai Pelatihan <i>Mindfulness</i> Partisipan dapat memahami manfaat <i>mindfulness</i> Menumbuhkan ketertarikan dan keinginan partisipan untuk mengikuti Pelatihan <i>Mindfulness</i> hingga selesai.	10 menit
II	Meditasi Pernapasan (Breathing Meditation)	Mengenalkan kepada partisipan dasar meditasi Membiasakan partisipan teknik meditasi Menyadari	15 Menit

Sesi	Aktivitas	Tujuan	Waktu
		proses pernapasan	
III	Menyadari Sensasi Tubuh (Body Sensation)	Partisipan mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya Partisipan mampu menerimanya sebagai bagian dari diri mereka	15 menit
IV	Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan (Compassionate Body Scan)	Partisipan mampu menyadari proses tubuh Menumbuhkan penerimaan dan penghargaan partisipan terhadap tubuhnya	10 menit
V	Membuka Kesadaran (Open Awareness)	Partisipan dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya Partisipan dapat menyadari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun tidak	15 menit
	Menerima Pikiran dan Perasaan (Accepting)	Partisipan	30 menit

Sesi	Aktivitas	Tujuan	Waktu
	Thoughts and Emotions)	dapat menerima pikiran dan perasaan khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya. Partisipan melepaskan pikiran dan perasaan khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya	
VI	Membebaskan Diri dari Hasrat (Wanting Release)	Partisipan dapat melepaskan hasrat (wanting) yang mengganggu yang selama ini dimiliki	10 menit
VII	Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari (Mindfulness is a Way of Life)	Mendorong partisipan untuk menjadikan <i>mindfulness</i> sebagai bagian dari kehidupan	15 menit
VIII	Membuat pohon harapan	Partisipan menuliskan harapannya setelah menerapkan pola hidup <i>mindfulness</i>	20 menit
	Penutupan	Fasilitator melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan	10 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan mindfulness ini diberikan kepada 30 orang pendamping PKH di Kota Malang. Pelatihan diadakan di kantor sekretariat PPKH Kota Malang selama 1 hari penuh.



Gambar 1. Pelatihan Mindfulness

Hasil dari pelatihan mindfulness yang telah dilakukan kepada pendamping PKH Kota Malang menunjukkan adanya penurunan skor pada burn out pendamping PKH. Hal ini ditunjukkan dari hasil post test yang cenderung memiliki skor lebih rendah ketimbang skor pretest. Adapun hasil dari skornya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil skor pretest dan posttest MBI-HSS

Aspek	Skor rata-rata		
	Pre test	Post test	Selisih
MBI-HSS	56.1	47.6	-8.5

Berdasarkan skor pretest yang didapat, burn out yang dialami oleh pendamping PKH berada pada kategori sedang, hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Maslach terkait kategori burn out dengan skalanya. Adapun kategori skor dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Hasil skor pretest dan posttest MBI-HSS

Skor	Kategori
$X < 29$	Rendah
$29 \leq X < 59$	Sedang
$59 \leq X$	Tinggi



Gambar 2. Pengisian post test



Gambar 3. Peserta Pelatihan

Kemudian setelah dilakukan pelatihan dan dilakukan pre test, terdapat rata-rata penurunan skor sebesar 8.5. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness ini berdampak positif untuk mengatasi burn out. Meskipun rata-rata penurunan skor hanya 8.5 dan tidak mengubah kategori burnout menjadi rendah, namun itu sudah cukup membuktikan bahwa mindfulness dapat menurunkan burn out sesuai dengan teori. Hal ini dapat dibuktikan dengan sudah adanya penelitian sebelumnya yang meneliti tentang mindfulness dan burnout yang menunjukkan bahwa mindfulness (fokus tunggal hingga saat ini dengan sikap menerima) bisa menjadi sifat pribadi baru yang dapat melawan burnout (Natalie, 2006). Ataupun pada penelitian mindfulness terhadap pekerja pelayan sosial seperti perawat dan guru. Ada bukti kuat penggunaan praktik mindfulness untuk mengurangi kelelahan kerja di kalangan profesional perawatan kesehatan dan guru (Jansen, 2018).

Skor bisa jadi lebih tinggi apabila mindfulness ini diterapkan dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini mengingat bahwa pelatihan yang dilakukan hanya 1 hari.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil adalah pelatihan mindfulness ini dapat diterapkan kepada pekerja sosial atau pelayan sosial seperti pendamping PKH dengan beban kerja yang cukup tinggi untuk mengurangi burn out. Meskipun pada pelatihan kali ini penurunan skor burn out tergolong kecil, namun apabila pelatihan dilakukan dalam beberapa hari dan perilaku mindfulness diterapkan kemungkinan skor burnout dapat menurun lebih besar. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Natalie dan Jenses pada penelitiannya bahwa memang mindfulness dapat mengurangi burn out.

Rekomendasi untuk langkah selanjutnya adalah tetap menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan pihak terkait dalam hal ini dinas sosial maupun kementerian sosial dapat lebih memperhatikan kesejahteraan mental bagi para pekerjanya sehingga kinerja dari para pegawai tetap terjaga dengan baik.

Saran bagi penelitian maupun pengabdian selanjutnya adalah mencari tahu faktor atau metode lain yang mungkin dapat mengurangi burn out lebih signifikan ketimbang mindfulness. Mengingat mindfulness hanya mengurangi sedikit burn out dan memerlukan waktu yang cukup lama dalam menerapkannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pendamping Program Keluarga Harapan Kota Malang yang sudah bersedia untuk menjadi mitra dan peserta dalam pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, N. B., & Knight, W. E.J. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 239–262). Routledge
- Badan Pusat Statistik. 2022. *Kemiskinan Kota Malang Tahun 2022: Badan Pusat Statistik Kota Malang*
- Beddoe AE, Murphy SO. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *J Nurs Educ.* 2004 Jul;43(7):305-12. doi: 10.3928/01484834-20040701-07. PMID: 15303583.
- Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2003;84:822–848
- Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(2), 123–134.
- <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.123>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS one, 13*(1), e0191332.
- Kementerian Sosial. 2021. *Pedoman Pelaksanaan Program Keluarga Harapan Tahun 2021: Direktorat Jaminan Sosial Keluarga Kementerian Sosial RI*
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). A mediation model of job burnout. In A.-S. G. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *Research companion to organizational health psychology* (pp. 544–564). Edward Elgar Publishing.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it.* Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 397–422
- Natalie Zoe Taylor, Prudence Marjorie Robina Millea, The contribution of mindfulness to predicting burnout in the workplace, *Personality and Individual Differences, Volume 89, 2016, Pages 123-128, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.005>.*
- Ruth A. Baer, Emily L.B. Lykins & Jessica R. Peters (2012): *Mindfulness and self-*

compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7:3, 230-238

Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. *Clinical handbook of mindfulness*, 17-35