

INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP *CARING* PERAWAT

Sri Listiowati¹, Meidiana Dwidiyanti², Luky Dwiantoro³
Universitas Diponegoro^{1,2,3}
srilistiowati27@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menganalisa dan mengetahui intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan tingkat *caring* perawat terhadap pasien. Metode digunakan ialah metode *literature review*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat memberikan manfaat yang signifikan terhadap perawat dalam meningkatkan kemampuan *caring* pelayanan perawatan. Intervensi *mindfulness* dapat membantu perawat untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan emosi saat merawat pasien. Latihan *mindfulness* secara teratur dapat mengurangi tingkat stres dan kelelahan yang dialami perawat dalam bekerja, sehingga dapat menghindarkan dari kelelahan emosional yang berpotensi mengganggu interaksi dengan pasien, menjadi lebih sadar dan fokus pada keadaan sekarang. Perawat dapat memberikan perhatian penuh pada kebutuhan pasien, membantu mengurangi kesalahan yang disebabkan oleh kurangnya perhatian, dan meningkatkan kualitas pelayanan secara keseluruhan. Simpulan, intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan empati perawat terhadap pasien, dalam lingkungan perawatan yang sering kali menuntut empati tinggi. Perawat yang berlatih *mindfulness* cenderung lebih dapat memahami dan merasakan perasaan serta kebutuhan pasien.

Kata Kunci : *Mindfulness* , *Caring*, Perawat

ABSTRACT

The study aims to analyze and determine whether mindfulness interventions can increase nurses' care level towards patients. The method used is the literature review method. The research results show that mindfulness intervention can significantly benefit nurses in improving care services' caring abilities. Mindfulness interventions can help nurses become more aware of themselves and their emotions when caring for patients. Regular mindfulness practice can reduce the level of stress and fatigue experienced by nurses at work so that they can avoid emotional exhaustion, which has the potential to interfere with interactions with patients, and become more aware and focused on the current situation. Nurses can provide complete attention to patient needs, help reduce errors caused by inattention, and improve the overall quality of care. In conclusion, mindfulness interventions can increase nurses' empathy towards patients in a caring environment that often demands high levels of heart. Nurses who practice mindfulness tend to understand better and feel patients' feelings and needs.

Keywords: *Mindfulness* , *Caring*, Nurse

PENDAHULUAN

Keperawatan telah diakui secara universal sebagai pekerjaan yang penuh tekanan, yang diperkirakan akan meningkat di tahun-tahun mendatang, sebuah tren yang tidak dapat diabaikan mengingat dampak besar dari tempat kerja penekanan pada kesehatan dan keselamatan perawat dan pasien di bawah perawatan mereka (Puswiartika & Ratu, 2020). Perawat menghadapi banyak hal tuntutan dalam pekerjaan mereka sehari-hari, seperti harus menangani tugas tambahan yang mengakibatkan perpanjangan jam kerja, memiliki untuk memberikan dukungan emosional yang intens kepada pasien yang menderita, dan harus menghadapi rasa sakit, kehilangan, dan penyakit traumatis setiap hari peristiwa pasien, sementara mereka biasanya memiliki kekuatan yang kecil dan kontrol di lingkungan kerja yang dikendalikan dokter. Semua tuntutan ini dapat mengarah pada perasaan stres yang kuat.

Caring merupakan inti dari praktek keperawatan dan sangat penting dalam meningkatkan hubungan perawat dan pasien yang baik dan efektif. Namun, tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tekanan yang dirasakan oleh perawat dapat mempengaruhi tingkat *caring* mereka. Oleh karena itu, intervensi *mindfulness* dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *caring* perawat dan mengurangi tingkat stres pada perawat. *Mindfulness* merupakan meditasi pikiran yang terkait dengan kemampuan seseorang agar mampu untuk melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan aktivitasnya sehingga makna dan penyebab dari pengalaman dan perilaku disadari sepenuhnya. Pengalaman terbuka dan penerimaan memungkinkan perspektif yang lebih luas akan pikiran dan perasaannya sehingga resiko depresi dapat dikurangi bersama dengan meningkatnya kesadaran akan pikiran negatif sebagai peristiwa mental yang muncul dalam arus kesadaran (Widhianingrum, 2018).

Mindfulness membantu perawat untuk lebih terhubung dengan momen sekarang dan tidak terjebak dalam kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu, dapat meningkatkan kualitas pelayanan karena perawat menjadi lebih fokus, sabar, dan empatik dalam merawat pasien. Intervensi *mindfulness* melatih partisipan untuk meningkatkan perhatian secara penuh terhadap sesuatu tanpa memberikan penilaian (Putri & Yudianto, 2021). Bukti empiris menunjukkan bahwa perawatan penuh kasih dapat meningkatkan pengalaman pasien dan meningkatkan kemungkinan hasil pasien yang lebih baik (Giusti, 2020). Perhatian secara penuh dapat meningkatkan penerimaan seseorang akan sesuatu. *Mindfulness* juga membantu seseorang untuk mengevaluasi kembali secara lebih positif, sehingga seseorang mampu menghargai keadaannya saat ini dan menjauhkan diri dari pemikiran yang sulit (Mellor, et al., 2016). Selain itu, *mindfulness* juga membantu seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Bagdziūnienė et al., 2023; Bakker et al., 2021).

Intervensi *mindfulness* juga dapat meningkatkan empati perawat terhadap pasien. Dalam lingkungan perawatan yang sering kali menuntut empati tinggi, perawat yang berlatih *mindfulness* cenderung dapat memahami dan merasakan perasaan serta kebutuhan pasien (Zhu et al., 2019).

Perawat dapat mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan pasien, memberikan dukungan emosional yang lebih baik, dan memberikan perawatan yang lebih holistik. Intervensi *mindfulness* juga dapat meningkatkan kesadaran akan perasaan dan stres rekan sekerja, sehingga menciptakan iklim kerja yang lebih positif dan kolaboratif di antara tim perawat (Rinaldi, 2017). Dengan demikian, intervensi *mindfulness* memberikan dampak positif pada *caring* perawat dan mendorong peningkatan kualitas pelayanan perawatan secara keseluruhan. Terjadinya burnout dalam jangka panjang akan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik perawat. Burnout

meningkatkan kondisi terjadinya ketidakseimbangan endokrin, penurunan imunitas, depresi, dan ansietas sehingga akan mempengaruhi kualitas perawatan yang diberikan (Xu et al., 2020).

Penelitian intervensi *mindfulness* terhadap *caring* perawat dilakukan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan *caring* perawat dan mengurangi tingkat stres pada perawat. Novelty dalam penelitian ini ialah mengkaji efektivitas *intervensi mindfulness* dalam meningkatkan *caring* perawat dan mengurangi tingkat stres mereka. Dalam penelitian ini, intervensi *mindfulness* diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan kesejahteraan perawat secara keseluruhan. Penelitian bertujuan untuk menganalisa dan mengetahui intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan tingkat *caring* perawat terhadap pasien.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode Arksey dan O'Malley dalam melakukan literatur review yang melibatkan lima tahapan: identifikasi pertanyaan penelitian, pencarian penelitian relevan, pemilihan penelitian terkait, analisis data, dan interpretasi temuan. Strategi pencarian jurnal untuk literature review melibatkan penggunaan PICO, istilah pencarian yang dibatasi, pengambilan jurnal dari database seperti *ProQuest* dan *Google Scholar*, dengan penulis menggunakan kata kunci sesuai MESH.

Setiap pertanyaan tersebut telah mengikuti PICO dimana setiap pertanyaan terdapat P = problem/ pasien/populasi, I/E=implementasi/intervensi/exposur, C= kontrol/ intervensi perbandingan, O= hasil. Penulis mengambil semua desain penelitian yang digunakan yaitu intervensi *mindfulness* terhadap *caring* perawat.

Tabel. 1
Literature Criteria

<i>Research Characteristic</i>	<i>Inclusion Criteria</i>	<i>Exclusion Criteria</i>
Design	Randomized Control Trial Design, and Quasi Experimental	
Respondents	Perawat	Perawat
Intervention	<i>Mindfulness</i>	Tidak ada intervensi
Measurement Result	Ada Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Caring</i> Perawat	Tidak ada pengaruh

Artikel dipilih yaitu pada tahun 2018-2022 (5 tahun terakhir) dan full teks, bagian penting dari pemilihan penelitian ini adalah mencari *key word* tentang intervensi *mindfulness* terhadap *caring* perawat. Diagram 1 menggambarkan proses pencarian dan pemilihan artikel yang digunakan dengan menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Review dan Meta-analysis for Scoping Review* (PRISMA- SR).

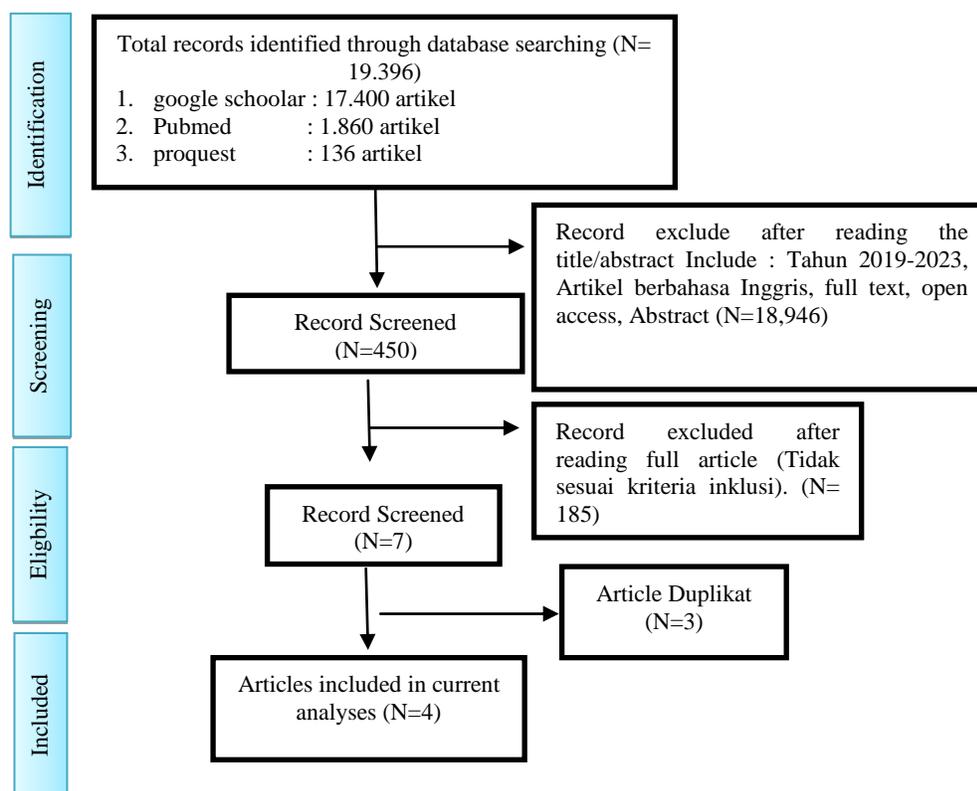


Diagram. 1
Proses Pencarian Dan Pemilihan Artikel

Dalam tinjauan pelingkupan ini, pencarian literatur independen menggunakan data yang dapat diandalkan Artikel yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mencari data yang dibutuhkan, dianalisis persamaan dan perbedaannya. Judul, abstrak, dan artikel ditinjau sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL PENELITIAN

Intervensi *Mindfulness* Dapat Meningkatkan Tingkat Caring Perawat terhadap Pasien

Tabel. 2
Analisis Artikel

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Pan, C., Wang, H., Chen, M., Cai, Y., Xiao, C., Tang, Q., & Koniak-Griffin, D. (2019). Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Perawat dalam AIDS Care di Cina: Sebuah Studi Percontohan	Metode penelitian ini menggunakan metode campuran yaitu metode kuantitatif dan kualitatif	Studi ini mendukung penerimaan dan manfaat potensial dari intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dalam membantu perawat merawat orang yang hidup dengan human immunodeficiency virus untuk mengelola stres dan emosi, dan meningkatkan penerimaan mereka terhadap orang lain dan perhatian. Studi yang lebih besar dengan desain uji coba terkontrol secara

			acak diperlukan untuk mengkonfirmasi keefektifan intervensi berbasis kesadaran ini (Pan dkk., 2019).
Riet, P. van der, Jones, T. L., & Russell, C. A. (2018). The Effectiveness of <i>Mindfulness</i> Meditation for Nurses and Nursing Students: An Integrated Literature Review	Tinjauan Terintegrasi	Literatur	Hasil tinjauan ini mengidentifikasi bahwa meditasi <i>mindfulness</i> memiliki dampak positif pada stres, kecemasan, depresi, kelelahan, rasa sejahtera, dan empati perawat dan mahasiswa keperawatan. Namun, sebagian besar makalah menggambarkan studi lokal skala kecil yang membatasi generalisasi
Astuti, N. B., & Setiyawati, D. (2019). Program Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Caregiver Pasien Kanker Anak	Metode penelitian ini menggunakan desain pretes-postes kelompok	Metode penelitian ini menggunakan desain pretes-postes satu kelompok	Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada caregive

Penelitian ini memberikan dukungan yang signifikan terhadap penerimaan dan manfaat potensial dari intervensi berbasis kesadaran (*mindfulness*) dalam membantu perawat yang merawat orang yang hidup dengan *human immunodeficiency virus* (HIV) dalam mengelola stres dan emosi mereka, serta meningkatkan penerimaan terhadap orang lain dan perhatian. Dengan melibatkan perawat dalam latihan dan praktik kesadaran, intervensi ini mungkin membantu mereka mengatasi beban emosional yang sering terjadi dalam merawat pasien dengan kondisi medis yang serius seperti HIV. Dengan demikian, dapat diukur secara lebih obyektif efek dari intervensi terhadap tingkat stres dan emosi perawat, penerimaan mereka terhadap orang lain, serta tingkat perhatian yang diberikan dalam merawat pasien dengan HIV.

Hasil tinjauan ini memberikan bukti bahwa meditasi *mindfulness* memiliki dampak positif yang luas pada berbagai aspek kesejahteraan perawat dan mahasiswa keperawatan, termasuk mengurangi stres, kecemasan, depresi, kelelahan, dan meningkatkan rasa sejahtera dan empati. Efek positif ini berpotensi memberikan manfaat besar bagi tenaga perawat yang seringkali menghadapi tekanan dan tantangan emosional dalam lingkungan kerja mereka. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa sebagian besar makalah yang disertakan dalam tinjauan ini melibatkan studi lokal dengan skala kecil, yang dapat membatasi generalisasi temuan tersebut ke populasi perawat secara menyeluruh. Untuk mengatasi keterbatasan ini, diperlukan lebih banyak penelitian dengan desain studi yang lebih kuat, termasuk studi yang melibatkan kelompok kontrol dan sampel yang lebih besar, untuk memvalidasi dan memperkuat hasil positif tentang manfaat meditasi *mindfulness* bagi perawat dan mahasiswa keperawatan secara lebih luas dan mendalam. Dalam konteks perawatan, caregiver sering menghadapi tekanan dan beban emosional yang tinggi akibat tanggung jawab merawat individu yang membutuhkan perhatian khusus, seperti pasien dengan kondisi medis yang serius. Hasil penelitian Astuti & Setiyawati (2019) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada caregive. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis caregiver menjadi hal penting untuk menjaga kualitas perawatan yang diberikan. Meskipun hasil penelitian ini belum menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis caregiver,

tetaplah penting untuk menyadari potensi manfaat dari berbagai intervensi dan dukungan psikososial yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Studi yang mendukung penerimaan dan manfaat potensial dari intervensi berbasis *mindfulness* dalam membantu perawat merawat orang yang hidup dengan *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) untuk mengelola stres dan emosi, serta meningkatkan penerimaan mereka terhadap orang lain dan perhatian, memberikan wawasan yang berharga dalam upaya meningkatkan kualitas perawatan bagi pasien dengan kondisi medis yang serius. Meditasi *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada berbagai kelompok populasi, termasuk para perawat.

Meditasi *mindfulness* memiliki dampak positif pada stres, kecemasan, depresi, kelelahan, rasa sejahtera, dan empati perawat dan mahasiswa keperawatan, memberikan dukungan lebih lanjut untuk potensi manfaat intervensi berbasis kesadaran dalam lingkungan perawatan kesehatan. Meskipun demikian, ada perluasan wawasan yang disebabkan oleh keterbatasan dalam studi yang dimasukkan dalam tinjauan ini, yaitu mayoritas makalah yang berfokus pada penelitian lokal dengan skala kecil.

PEMBAHASAN

Individu yang sejahtera secara psikologis bukan hanya individu yang terbebas dari stress atau masalah kesehatan mental yang serius. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat memenuhi enam dimensi kesejahteraan psikologis. Enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu memiliki penerimaan diri yang baik, mampu melakukan pengembangan diri, memiliki makna dan tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, berkapasitas mengatur hidup dan lingkungannya dengan efektif, dan secara mandiri menentukan tindakan (Gao & McLellan, 2018).

Mindfulness -based interventions di design untuk secara sengaja memfokuskan perhatian seseorang pada pengalamannya saat ini dengan cara yang non-judgmental. *Mindfulness* dapat menciptakan pergeseran persepsi dalam cara individu merespons dan berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan rangsangan indera (misalnya suara, pemandangan, bau, rasa sakit, dll) (Wampole, et al., 2020). Perubahan persepsi yang lebih besar ini dapat mengurangi kecenderungan untuk marah dan membantu individu menganggap proses psikologis dan sensorik sebagai “pengalaman yang telah berlalu” (Frisch & Rabinowitsch, 2019).

Mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri, untuk meningkatkan kemampuan mengidentifikasi suasana hati dan pola pikir yang negative (Pan et al., 2019). *Mindfulness* dapat diimplementasikan pada populasi yang beresiko mengalami depresi. Melalui pemberian intervensi *mindfulness* mempromosikan regulasi stress, peningkatan efek positif dari terapi dikarenakan adanya peningkatan pengaturan diri, eksplorasi diri atau pembebasan diri (Norouzi et al., 2020). Terjadinya peningkatan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada para caregiver menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mereka masih memerlukan perhatian lebih lanjut (Gál et al., 2021).

Meskipun hasilnya tidak mencapai tingkat signifikansi statistik, kesadaran akan pentingnya mendukung kesejahteraan psikologis caregiver tetap relevan dalam konteks perawatan. Faktor-faktor seperti beban kerja, beban emosional, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan caregiver, dan ini harus menjadi pertimbangan dalam merancang intervensi atau program dukungan yang sesuai. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih cermat dapat memberikan informasi yang lebih rinci tentang faktor-

faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis caregiver, dan membantu mengembangkan strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dalam peran penting sebagai penyedia perawatan bagi orang yang membutuhkan (Connolly & Timmins, 2021).

Caring perawat sangat penting dalam meningkatkan hubungan perawat dan pasien yang baik dan efektif. Namun, tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tekanan yang dirasakan oleh perawat dapat mempengaruhi tingkat caring perawat. Oleh karena itu, intervensi *mindfulness* dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan caring perawat dan mengurangi tingkat stres pada perawat. Meditasi *mindfulness* memiliki dampak positif pada stres, kecemasan, depresi, kelelahan, rasa sejahtera, dan empati perawat dan mahasiswa keperawatan. Namun, sebagian besar makalah menggambarkan studi lokal skala kecil yang membatasi generalisasi (Riet el al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan kesejahteraan perawat secara keseluruhan, serta meningkatkan hubungan terapeutik perawat dan pasien dan kepuasan pasien. Oleh karena itu, penggunaan intervensi *mindfulness* dapat membantu perawat untuk memberikan perawatan yang lebih baik dan lebih caring kepada pasien.

Mindfulness merupakan meditasi pikiran yang terkait dengan kemampuan seseorang agar mampu untuk melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan aktivitasnya sehingga makna dan penyebab dari pengalaman dan perilaku disadari sepenuhnya (Park et al., 2020). Pengalaman terbuka dan penerimaan memungkinkan perspektif yang lebih luas akan pikiran dan perasaannya sehingga resiko depresi dapat dikurangi bersama dengan meningkatnya kesadaran akan pikiran negatif sebagai peristiwa mental yang muncul dalam arus kesadaran.

Salah satu bentuk meditasi adalah pemusatan perhatian, pemusatan perhatian merupakan suatu bentuk meditasi pikiran yang melibatkan pemusatan perhatian pada setiap peristiwa dari seluruh pengalaman hidup, tanpa mempedulikan apakah pengalaman tersebut hebat atau hanya biasa-biasa saja. Pelatihan pemusatan perhatian merupakan suatu metode meditasi yang dapat meningkatkan caring dan terdiri dari kombinasi dimensi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal.

SIMPULAN

Intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan tingkat caring perawat terhadap pasien yaitu intervensi dapat membantu mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meningkatkan penerimaan terhadap orang lain. Efek positif meditasi *mindfulness* pada kesejahteraan psikologis individu, mayoritas studi yang diikutsertakan berskala kecil dan beberapa efek tidak mencapai signifikansi statistik.

SARAN

Penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang lebih kuat dan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Namun, pemahaman tentang manfaat potensial dari intervensi berbasis kesadaran ini telah memberikan landasan yang kuat untuk upaya lebih lanjut dalam meningkatkan kesejahteraan dan dukungan bagi perawat, mahasiswa keperawatan, dan caregiver dalam lingkungan perawatan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. B., & Setiyawati, D. (2019). Program Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Caregiver Pasien Kanker Anak. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(2), 109-122. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.43407>
- Bagdžiūnienė, D., Kazlauskienė, A., Nasvytienė, D., & Sakadolskis, E. (2023). Resources of Emotional Resilience and Its Mediating Role in Teachers' Well-Being and Intention to Leave. *Frontiers in psychology*, 14, 1305979. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305979>
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources Theory And Self-Regulation: New Explanations and Remedies For Job Burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Connolly, M., & Timmins, F. (2021). Spiritual Care for Individuals with Cancer: The Importance of Life Review as a Tool for Promoting Spiritual Well-Being. *Seminars in Oncology Nursing*, 37(5), 151209. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2021.151209>
- Frisch, N. C., & Rabinowitsch, D. (2019). What's in a Definition? Holistic Nursing, Integrative Health Care, and Integrative Nursing: Report of an Integrated Literature Review. *Journal of Holistic Nursing*, 37(3), 260–272. <https://doi.org/10.1177/0898010119860685>
- Gál, É., Ștefan, S., & Cristea, I. A. (2021). The efficacy of Mindfulness Meditation Apps in Enhancing Users' Well-Being and Mental Health Related Outcomes: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.134>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's Scales Of Psychological Well-Being in Adolescents in Mainland China. *BMC Psychology*, 6(17), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Giusti, A., Nkhoma, K., Petrus, R., Petersen, I., Gwyther, L., Farrant, L., Venkatapuram, S., & Harding, R. (2020). The Empirical Evidence Underpinning the Concept and Practice of Person-Centred Care for Serious Illness: A Systematic Review. *BMJ Glob Health*, 5(12). <https://doi.org/10.1136%2Fbmjgh-2020-003330>
- Mellor, N. J., Ingram, L., Van Huizen, M., Arnold, J., & Harding, A.-H. (2016). Mindfulness Training and Employee Well-Being. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 126-135. doi: <https://doi.org/10.1108/ijwhm-11-2014-0049>.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr) Program to Reduce Stress, Anxiety, and Depression and to Improve Psychological Well-Being Among Retired Iranian Football Players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101636. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Pan, W., Gau, M., Lee, T., Jou, H., Liu, C., & Wen, T. (2019). Mindfulness-Based Programme on the Psychological Health of Pregnant Women. *Women and Birth*, 32(1), e102–e109. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.04.018>
- Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Tamura, N., Ninomiya, A., Kosugi, T., Sado, M., Nakagawa, A., Takahashi, M., Hayashida, T., & Fujisawa, D. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Distress, Fear of Cancer Recurrence, Fatigue, Spiritual Well-Being, and Quality of Life in Patients With Breast Cancer—A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.02.017>

- Puswiartika, D., & Ratu, B. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Work Stress of Nurses Who Work in an Emergency Department in a Hospital in Indonesia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.728>
- Putri, S. D. A., & Yudianto, A. (2021). Mindfulness Kurang Efektif untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup: Studi Meta-Analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p05>
- Riet, P. van der, Jones, T. L., & Russell, C. A. (2018). The Effectiveness of Mindfulness Meditation for Nurses and Nursing Students: An Integrated Literature Review. *Nurse Education Today*, 65, 201–211. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>
- Rinaldi, M. R. (2017). Program Mindful Parenting untuk Menurunkan Afek Negatif pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 129-140. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.604>
- Wampole, D. M., & Bressi, S. (2020). Exploring a Social Work Lead Mindfulness-Based Intervention to Address Burnout Among Inpatient Psychiatric Nurses: A Pilot Study. *Social Work in Health Care*, 59(8), 615–630. <https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1827123>
- Widhianingrum, R., Subandi, S., & Rumiani. (2018). Pelatihan Mindfulness pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Philanthropy Journal of Psychology*, 2(2), 97-113. <https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/download/1150/747>
- Xu, D., Rao, W., Cao, X., Wen, S., An, F., Che, W., Bressington, D. T., Cheung, T., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. (2020). Prevalence of Depressive Symptoms in Primary School Students in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 268, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.034>
- Zhu, J., Wekerle, C., Lanius, R., & Frewen, P. (2019). Trauma and Stressor-Related History and Symptoms Predict Distress Experienced During a Brief Mindfulness Meditation Sitting: Moving Toward Trauma-Informed Care in Mindfulness-Based Therapy. *Mindfulness*, 10(10), 1985-1996. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-019-01173-z>