

Efektifitas Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Terhadap Penurunan *Burnout*

Nina Alfa Rizkana*)

Bimbingan Konseling Universitas Negeri Jakarta

*) Alamat korespondensi: Jl. Rawamangun Muka, Rt 11/Rw 4, Rawamangun, Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur Kode Pos 13220; E-mail: NinaAlfaRizkana_1108821009@mhs.unj.ac.id

Article History:

Received: 15/04/2023;
Revised: 24/05/2023;
Accepted: 12/06/2023;
Published: 30/06/2023

How to cite:

Nina Alfa Rizkana. (2023). Efektifitas Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) terhadap penurunan burnout. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), pp. 46–54. DOI: 10.26539/teraputik.631793



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Nina Alfa Rizkana (s).

Abstract: Burnout syndrome has a negative impact and has serious consequences for occupational health. Various forms of interventions are also carried out to deal with these conditions, both as preventive efforts and reducing the negative impact of burnout. Several studies have found that mindfulness-based interventions including MBSR are effective in reducing burnout rates. That's why this literature study was conducted. This article aimed to look at the efficacy of MBSR-based interventions. 12 articles were selected based on PRISMA guidelines and the results stated that mindfulness decreased levels of emotional exhaustion and depersonalization, also increased personal accomplishment.

Keywords: mindfulness, burnout, MBSR, systematic review

Abstrak: Kondisi burnout berdampak negatif dan memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan kerja. Berbagai bentuk intervensi pun dilakukan untuk menangani kondisi tersebut, baik sebagai upaya preventif maupun pengurangan dampak negatif burnout. Beberapa studi telah menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness termasuk MBSR efektif dalam mengurangi tingkat burnout. Untuk alasan itulah studi literatur ini dilakukan. Artikel ini bertujuan untuk melihat efikasi dari intervensi berbasis MBSR. 12 artikel dipilih berdasarkan panduan PRISMA dan hasilnya menyatakan bahwa mindfulness menurunkan tingkat kelelahan emosi dan depersonalisasi serta meningkatkan pencapaian pribadi.

Kata Kunci: mindfulness, burnout, MBSR, kajian literatur

Pendahuluan

Burnout timbul akibat terpapar oleh stress yang berkepanjangan dan merupakan titik akhir dalam proses ketidakberhasilan dalam mengatasi stres kronis (Cherniss, 1985; Farber, 1991). (Maslach & Jackson, 1981) menggambarkan burnout dengan tiga gejala: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya perasaan pencapaian pribadi. Menurut (Cherniss, 1980, 1985), kelelahan emosional terjadi ketika sumber daya emosional habis dan seseorang merasa mereka tidak berdaya secara psikologis.

Kemampuan menghadapi situasi stres biasanya dimediasi oleh faktor-faktor seperti pemecahan masalah aktif (Cherniss, 1980, 1985), karakteristik kepribadian, peristiwa kehidupan, dukungan sosial, dan penilaian kognitif dari peristiwa stres (Farber, 1991). Jika faktor-faktor ini gagal dalam mengurangi stres maka burnout dapat muncul sebagai bentuk mekanisme koping (Cherniss, 1980).

Penelitian sebelumnya mengungkap efek dari burnout, seperti produktifitas kerja yg buruk (Domitrovich et al. 2016; Daigle, Talbot, & French, 2018), tingginya tingkat ketidakhadiran (Wolf et al. 2015), kecemasan dan depresi, tekanan darah tinggi atau bahkan penyakit kardiovaskuler (Roeser et al. 2013). Bila dikaitkan dengan konteks pendidikan, maka burnout pada guru berhubungan dengan rendahnya kualitas kinerja dan instruksi kelas (Wolf et al. 2015)

serta berkurangnya kapasitas keterlibatan dalam mengajar (Roeser et al. 2013) serta dapat merusak motivasi siswa (Shen et al., 2015).

Berbagai bentuk intervensi pun dilakukan untuk menangani kondisi tersebut, baik sebagai upaya preventif maupun pengurangan dampak negatif burnout. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Routsalainen, et al., 2015; Smith, 2014; Veiga, et al., 2019) yang memamparkan berbagai keterampilan cognitive-behavioural, seperti meditasi, teknik relaksasi progresif dan latihan bernafas dapat memperbaiki masalah fisik dan mental.

Ada juga intervensi dalam bentuk berbasis mindfulness (Kabat-Zinn, 2003; Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Mindfulness seringkali disamakan artinya dengan dengan meditasi "insight", yang memiliki arti melihat ke dalam pikiran dan dunia secara mendalam dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003), juga berarti fokus dengan cara tertentu: pada tujuan tertentu, pada saat ini, dan tanpa melakukan penilaian (Zinn, 1994).

Berbagai tipe intervensi berbasis mindfulness telah dilakukan sesuai dengan tujuan yang diraih, seperti untuk mengurangi stress (MBSR) (Kabat-Zinn, 1994), terapi kognitif (MBCT) (Segal et al., 2002) dan yang terkini adalah resiliensi (MBSCR) (Flarity et al., 2013). Semua jenis program tersebut berbasis pada latihan mindfulness selama 8 pekan dan sesi pertemuan selama sekali dalam sepekan dengan durasi sepanjang 2,5 jam. Setiap sesi diisi dengan berbagai bentuk latihan yang berbeda, seperti latihan nafas, yoga, dukungan sosial dan ketahanan terhadap penyebab stres.

Dari ketiga teknik di atas, salah satu teknik yang sangat populer adalah Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Program ini telah banyak dilakukan untuk penanganan masalah Kesehatan, baik dalam dunia medis maupun psikologis (Querstret et al., 2020). MBSR terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa kedokteran dan meningkatkan pengalaman mental (Shapiro et al., 1998). Begitu juga bahwa MBSR secara signifikan menurunkan gejala-gejala depresi, kecemasan, paranoid dan sensory stress pada pasien rawat jalan (Díaz-González et al., 2018).

Pada tahun 1979, Jon Kabat-Zinn, Ph.D., seorang ahli biologi molekuler mengembangkan program Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) di University of Massachusetts Medical Center. Penelitian awalnya pada pasien yang menderita kecemasan dan nyeri kronis menunjukkan penurunan gejala yang signifikan (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn dkk. 1992). Sejak itu, jumlah penelitian tentang MBSR secara eksponensial meningkat dan membuat metode ini menjadi arus utama dalam menangani stress, depresi, penyalahgunaan zat, rasa sakit dan penyakit (Stahl & Goldstein, 2010).

Beberapa studi telah menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness termasuk MBSR dapat menurunkan berbagai gejala psikologis, seperti gejala depresi di kalangan remaja (Kallapiran et al., 2015; Zoogman et al., 2015; Felver et al., 2016). Efeknya juga terlihat dalam penurunan burnout pada staf kesehatan (Eby et al., 2019; Eriksson, et al.; Hamilton-West, Pellattin-Higgin, Pillai, 2018; Lu et al., 2019).

Untuk alasan itulah studi literatur ini dilakukan. Artikel ini bertujuan untuk melihat efikasi dari intervensi berbasis MBSR, mengenali karakteristik dari setiap intervensi yang dilakukan dan mengevaluasi hasil dari program intervensi ini. Untuk menghindari penafsiran yang luas tentang efek intervensi menggunakan teknik MBSR, maka artikel ini hanya membahas satu variabel, yaitu burnout.

Metode

Penelitian yang penulis lakukan ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Reseach*). Studi literatur atau kepustakaan adalah kegiatan untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang menjadi obyek penelitian. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku-buku, karya ilmiah, tesis, disertasi internet dan sumber-sumberlain.¹ Jenis penelitian yang berusaha menghimpun data penelitian dari berbagai sumber informasi seperti dari buku-buku, jurnal yang bersifat tidak melalui wawancara dan sebagainya dengan fokus pada penelaahan, yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada dipustaka yang ada kaitannya dengan fokus masalah penelitian dan pokok-pokok pertanyaan penelitian. Penelitian kepustakaan merupakan suatu jenis penelitian yang digunakan dalam

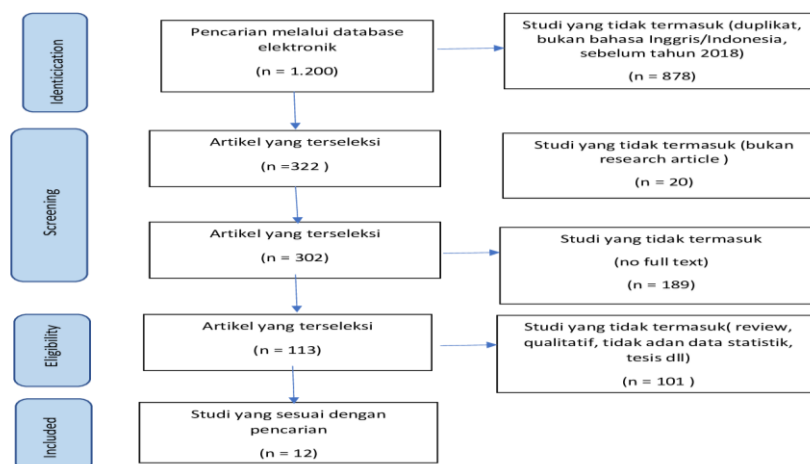
pengumpulan informasi dan data secara mendalam melalui literatur, buku, catatan, majalah dan referensi lainnya, untuk mendapatkan jawaban dan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.² Menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka dimana data-data yang diperoleh bersumber dari buku-buku, jurnal ilmiah, koran, majalah dan dokumen lainnya. Sedangkan metode yang penulis gunakan adalah metode analisis isi yang bertujuan untuk menganalisis yang digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui konsep-konsep bimbingan dan konseling Islam yang terdapat dalam Surah Luqman ayat 12-19. Penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian studi pustaka ini sangat berbeda dengan metode lainnya. Sedangkan kepustakaan ini lebih bersifat menganalisis isi dari buku-buku yang sumber referansinya tidak melalui lapangan secara langsung. Dalam hal ini penulis menggunakan pendekatan analisis isi untuk memahami dan menafsirkan.

Hasil dan Diskusi

Strategi pencarian

Pencarian dilakukan melalui database elektronik, yaitu Science Direct, Frontiers in Psychology dan Google Scholar. Kata kunci dalam melakukan pencarian adalah (burnout) AND (MBSR) OR (mindfulness). Pencarian dilakukan di bulan Desember 2022 dan berfokus pada intervensi berbasis mindfulness atau MBSR yang menjadikan burnout salah satu atau satu-satunya variabel terikat. Tidak ada batasan cakupan umur serta konteks penelitian yang dilakukan.

Bagan 1 : Alur Pencarian



Simpulan

Kriteria kelayakan

Kriteria kelayakan terhadap studi ini adalah ,(1) artikel penelitian yang melewati tahap peer-reviewed dalam kurun waktu 2018 - 2022, (2) studi kuantitatif ,(3) menyertakan analisis statistik dampak MBSR terhadap burnout (4) burnout sebagai variabel terikat salah satu atau satu-satunya, (5) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris

Dari hasil penelusuran didapat 12 hasil studi yang tersebar di 9 negara di dunia, dengan studi terbanyak berasal dari USA (Dave et al., 2020; Joynt, 2022; Taylor et al., 2021) . selebihnya

adalah penelitian yang berasal dari Portugal (de Carvalho et al., 2021), Australia (Hepburn et al., 2021), (Slatyer et al., 2018) diikuti dengan China (Chen et al., 2021), Itali (Fabbro et al., 2020) (Marotta et al., 2022) Jepang (Watanabe et al., 2019), Irlandia (O'Driscoll et al., 2019) dan Inggris (Delaney, 2018).

Ada 6 partisipan dengan latar belakang klinis yaitu, (Ceravolo & Raines, 2019), (Delaney, 2018), (Watanabe et al., 2019), (Ceravolo & Raines, 2019), (Slatyer et al., 2018). Dengan komponen yang menjadi fokus adalah burnout dan stress, hasil studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness membawa pengaruh positif terhadap penurunan tingkat stress dan burnout. Hasil studi ini sejalan dengan review yang dilakukan oleh (Gilmartin et al., 2017) dan (Guillaumie et al., 2017).

Selain dalam konteks kesehatan klinis, ada beberapa studi dengan konteks dalam pendidikan dengan partisipan guru, yaitu (de Carvalho et al., 2021) (Taylor et al., 2021), (Hepburn et al., 2021), (Joynt, 2022), (Cheng et al., 2021), (Fabbro et al., 2020), (Dave et al., 2020) dan (O'Driscoll et al., 2019) dengan partisipannya adalah pelajar. Dalam studi mereka menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki efikasi yang cukup baik dalam menurunkan tingkat burnout. Hasil studi ini sejalan dengan review yang dilakukan oleh (Lomas et al., 2017) dan juga studi (Suleiman-Martos et al., 2020) yang menyatakan bahwa latihan mindfulness menurunkan tingkat burnout, kelelahan emosional dan dapat meningkatkan personal accomplishment.

Intervensi

Intervensi yang dilakukan dalam review ini dalam bentuk program mindfulness secara umum dan juga dalam bentuk program MBSR. Namun begitu, tidak ada hasil yang membedakan diantara kedua bentuk program tersebut. Delapan studi menggunakan Mindfulness Based Intervention dalam strateginya yaitu, (Taylor et al., 2021), (Hepburn et al., 2021), (Fabbro et al., 2020), dan (Delaney, 2018). Sedangkan 22 studi lainnya menggunakan Mindfulness Based Stress Reduction sebagai strategi intervensinya.

Namun begitu, catatan dari review ini adalah bahwa efikasi program tergantung pada beberapa moderator, seperti motivasi untuk berlatih, waktu latihan dan frekuensi berlatih program (Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004). Sedangkan frekuensi sendiri tergantung dari afeksi, emosi positif dan vitalitas (Brown & Ryan, 2003).

Pembahasan

Sebanyak 1,227 partisipan dikaji untuk melihat efektifitas dan efikasi MBSR terhadap gejala burnout. Review ini memperlihatkan bahwa setelah dilakukan post test, ada pengaruh intervensi MBSR terhadap burnout antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan hasil review yang dilakukan oleh (Chi et al., 2018), (Suleiman-Martos et al., 2020), (Daya & Hearn, 2018). Namun begitu, dari hasil review tidak ditemukan adanya efek berkelanjutan dari intervensi MBSR pada kelompok eksperimen bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Diperlukan adanya studi yang mem-follow up efek MBSR untuk melihat efek jangka panjangnya.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa MBSR memiliki efikasi yang cukup baik, baik pada partisipan dalam konteks klinis maupun pendidikan dan hasil ini sejalan dengan hasil review efek MBSR pada partisipan remaja dan anak-anak (Zoogman et al., 2015), (Fulambarkar et al., 2022), dan (Dunning et al., 2019). Juga pada review dengan partisipan dari konteks nonklinis (Kallapiran et al., 2015). Walaupun pada awalnya penggunaan MBSR ini dilakukan terhadap pasien (Kabat-Zinn, 2003), namun pengaplikasiannya bisa dilakukan kepada populasi sehat untuk menekan gejala-gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosi. Namun demikian, kami menemukan bahwa partisipan dari latar belakang non klinis memiliki tingkat burnout yang lebih kecil dibanding partisipan dari latar belakang klinis, hal ini mungkin terjadi karena peluang menghadapi stress pada partisipan klinis lebih tinggi dibanding partisipan dari non klinis. Hal ini sejalan dengan review yang dilakukan oleh (Suleiman-Martos et al., 2020).

Terdapat 8 artikel (Ceravolo & Raines, 2019; Cheng et al., 2021; Dave et al., 2020; de Carvalho et al., 2021; Marotta et al., 2022; O'Driscoll et al., 2019; Watanabe et al., 2019) yang menganalisa hasil dari program MBSR tradisional dengan total program sebanyak 8 pekan, Selain itu, ada yang menggunakan MBSCR (Slatyer et al., 2018), MSC (Delaney, 2018) dan

program berbasis mindfulness lainnya (Hepburn et al., 2021; Taylor et al., 2021) dengan sesi antara 4 sampai 6 pekan. Kajian literatur ini mengungkapkan bahwa lamanya program intervensi tidak memengaruhi efek pada partisipan, dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Carmody & Baer, 2009). Kajian tersebut mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lamanya jam latihan yang dilakukan dengan angka mean dari efek intervensi MBSR.

Tabel 1 Ringkasan Literatur

No	Studi/ Negara	Desain	Partisipan	Program	Intervensi mean (SD)		Hasil
					Sebelum	Sesudah	
1.	(Marotta et al., 2022) Italia	<i>Cross sectional</i>	50 tenaga kesehatan	MBSR	EE: grup 1/ grup 2/ grup 3 : (18.7±7.9, /21.5±7.8 / 16.4±8.6) DP : grup 1/grup 2/grup 3: (4.9±4.7/3.2±3.4/5.4±5.8) PA: grup 1/grup2/grup 3: (34.0±6.4/35.0±7.8 /34.1±6.7)	EE: grup 1/ grup 2/ grup 3 : (18.7±7.9, /21.5±7.8 / 16.4±8.6) DP : grup 1/grup 2/grup 3: (4.9±4.7/3.2±3.4 /5.4±5.8) PA: grup 1/grup 2 grup 3: (34.0±6.4/35.0±7.8 /34.1±6.7)	Terdapat penurunan signifikan pada <i>burnout</i> dimensi <i>Emotional Exhaustion</i> di grup II sedangkan <i>depersonalisasi</i> meningkat di grup II dan III. Terjadi penurunan stres secara signifikan pada grup I dan III, sedangkan grup II tidak ada perubahan. Skor total pada <i>Psychological General Well Being</i> meningkat secara signifikan pada grup I dan III
2	(de Carvalho et al., 2021) Portugal	<i>Randomized Controlled Trial</i>	228 guru IG = 123 CG = 105	MBSR	IG: DP: 1.25 (1.08) EE: 2.36 (1.58) CG: DP: 2.29 (1.57) EE: 2.26 (1.28)	IG: DP: 1.09(1.09) EE: 2.17 (1.45) CG: DP: 1.31 (1.06) EE: 2.97 (1.48)	mengurangi gejala <i>burnout</i> guru dan menumbuhkan SEC serta kesejahteraan mereka, dalam meningkatkan iklim kelas yang memelihara dan juga dalam meningkatkan SEC dan kesejahteraan siswa.
3.	(Taylor et al., 2021) USA	<i>Randomized Controlled Trial</i>	24 guru	Mindfulness base Intervention (4 sessions, 6 total hours)	IG: DP: 2.09 (1.03) EE: 4.06 (1.10) PA: 2.18 (1.01) CG: DP: 2.25 (.66) EE: 3.81 (.94) PA: 2.35 (.84)	IG: DP: 1.93 (.74) EE: 3.48 (1.19) PA: 2.09 (.87) CG: DP: 2.17 (.76) EE: 3.48 (1.19) PA: 2.59 (.81)	Hasil studi ini menunjukkan bahwa hanya total kontak yang berdurasi enam jam yang memiliki dampak secara langsung mengurangi <i>burnout</i> .
4.	(Hepburn et al., 2021) Australia	<i>Pre-post test design, mix methods</i>	24 guru	Mindfulness Based Intervention (3–20-min guided meditation, 10–20-min yoga sequence Breathing practices)	EE : 27.63 (11.08) p =0.17 DP : 7.13 (8.20) p = 0.57 PA : 36.21 (5.16) p = 0.51	DP : 6.50 (5.46) p = 0.57 EE : 24.92 (10.14) p = 0.17 PA : 35.29 (7.03) p= 0.51	para peserta intervensi (n = 24) mengalami penurunan perceived stress (PSS) dan peningkatan attention awareness (MAAS) dan subjective wellbeing (PWI). Tidak ada perubahan signifikan dalam <i>burnout</i> (MBI-E5) atau kesejahteraan terkait pekerjaan (JAWS)
5.	Chen g et al., (2021) China	<i>Mix method, quasi experimental pre-tes post-tes.</i>	70 guru TK IG= 35 CG = 35	MBSR	IG : EE : 1.95 (0.82) DP : 1.75 (0.81) PA : 1.89 (0.74) CG: EE : 2.16 (0.76) DP : 1.58 (0.55) PA : 1.98 (0.63)	IG: EE : 1.89 (0.50) DP : 1.73 (0.70) PA : 1.77 (0.46) CG: EE : 2.33 (0.95) DP : 1.91 (0.72) PA : 2.14 (0.75)	Penelitian ini memberikan bukti kelayakan dan efektivitas pelatihan MBSR untuk membantu guru taman kanak-kanak mengurangi kemungkinan tekanan psikologis dan kelelahan (<i>burnout</i>)
6.	(Fabbro et al., 2020) Italy	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Guru perempuan IG = 19 CG =20	Mindfulness Oriented Meditation (MOM)	EE : IG : 2.55 (0.85) CG : 2.20 (1.25)	EE IG : 2.03 (1.00) CG : 2.14 (1.15)	<ul style="list-style-type: none"> Studi ini mengkonfirmasi validitas praktik mindfulness sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan guru di tempat kerja Studi ini melaporkan penurunan tingkat kelelahan dan stres yang dirasakan guru setelah MOM
7.	(Dave et al., 2020) USA	<i>A longitudinal noncontrolled trial</i>	236 guru	MBSR	EE : 3.65 (1.38) DP : 1.94 (1.02) PA : 5.43 (0.94)	EE : 3.27 (1.41) DP : 1.75 (0.80) PA : 5.68 (0.89)	Hasil studi menunjukkan dampak positif dari pelatihan mindfulness dalam mengurangi depresi, kelelahan, isolasi, kecemasan, penilaian diri, dan meningkatkan belas kasihan diri dan kepuasan sosial di kalangan pendidik
8.	(Watanabe et al., 2019) Japan	<i>Randomized controlled trial</i>	n = 80 perawat IG = 40 CG = 40 100% wanita	MBSR	EE: 22.6 (10.9) IG: 22.6 (10.9) CG: 20.5 (11.4) D: IG: 7.3 (4.6) CG: 6.8 (5.2) PA: IG: 23.7 (8) CG: 19.8 (8.3)	13 pekan/26 pekan/52 pekan tindak lanjut: EE IG vs CG: 1.60 (95% IC: -2.56-5.76) p = .45/-2.02 (95% IC: -6.2-2.15) p = .34/-0.32(95% IC: -4.88-4.51) p = .88	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antargrup

						D IG vs CG 2.36 (95% IC: -0.08-4.78) p = .27/1.23 (95% IC: -1.22-3.67) p = .32/0.32(95%IC:-1.22-3.67) p = .32 PA IG vs CG 2.16(95% IC: -1.02-5.34) p = .27/0.71(95% IC: -2.49-3.90) p = .66/-0.32(95%IC:-1.76-54.65) p = .13 Nilai p adalah hasil dari t test	
9.	(O'Driscoll et al., 2019) Irlan dia	<i>A quasi-randomised controlled trial</i>	99 pelajar IG : 51 G : 48 66.7% wanita	MBSR	IG PE: 24.6 (6.1) EE: 15.4 (7.8) C: 8.9 (7.3) CG PE: 24.4 (5.8) EE: 17.8 (6.6) C: 9.1 (6.5)	IG PE: 24.8 (7.3) EE: 15.6 (7.8) C: 8.6 (7.5) CG PE: 23.3 (6.4) EE: 18.7 (7.0) C: 10.0 (7.2)	Mahasiswa farmasi perenipuan mengalami perbaikan tekanan mental dan stres setelah berpartisipasi dalam intervensi. Mindfulness mungkin memiliki peran masa depan dalam pendidikan farmasi dan perawatan kesehatan. <i>Burnout</i> mengalami perubahan signifikan.
10.	(Ceravolo & Raines, 2019) USA	<i>Quasi eksperiment</i>	13 perawat	MBSR	Resiko <i>burnout</i> = 3,4 (0,61) CBI-P: 4.2 (0.36) CBI-W: 4.0 (0.51) CBI-C: 2.1 (0.40)	Resiko <i>burnout</i> = 2.8 (0.51) CBI-P: 3.8 (0.44) CBI-W: 3.5 (0.54) CBI-C: 2.0 (0.48)	MBSR menurunkan risiko <i>burnout</i> untuk <i>burnout</i> pribadi dan <i>burnout</i> terkait pekerjaan: terjadi penurunan skor rata-rata, dengan demikian, berpotensi terjadi penurunan <i>burnout</i> . Pada tindak lanjut 3 bulan, skor telah kembali ke tingkat sebelum intervensi
11.	(Delaney, 2018) United Kingdom	<i>Quasi eksperiment</i>	n = 13 perawat, 100% wanita, 44 tahun	Mindful Self Compassion	<i>Burnout</i> : 29.07 (4.34)	<i>Burnout</i> : 23.07 (3.35)	Mindfulness berkorelasi negatif dengan <i>burnout</i> , terdapat korelasi positif antara mindfulness dan resiliensi. Tingkat <i>burnout</i> menjadi 21% lebih rendah setelah intervensi.
12.	(Slatyer et al., 2018) Austra	<i>Randomized controlled trial</i>	80 perawat IG n = 40 CG n = 40	MBSCR	<i>Burnout</i> : CG : 23.38 (5.57) IG : 23.75 (5.84)	urnout : CG : 23.38 (5.57) IG : 21.65 (5.12) G follow up 6 bulan : 21.49 (5.898)	MBSR menurunkan <i>burnout</i> dan tetap konsisten selama waktu follow up 6 bulan. Terdapat hubungan positif antara mindfulness dan kepuasan kerja.

Tabel 2 Durasi Intervensi

Studi	Program	Durasi	Follow up
(Marotta et al., 2022)	8 pekan	2 jam/sesi, 30 menit meditasi setiap hari	-
(Watanabe et al., 2019)	3 pekan	7 jam + 4 sesi per pekan (30 menit/sesi)	52 pekan
(Slatyer et al., 2018)	3 pekan	11.5 jam + 1 workshop	6 bulan
(de Carvalho et al., 2021)	10 pekan	2,5 jam/sesi (grup) 5 jam sesi tambahan	3 bulan
(Taylor et al., 2021)	4 pekan	6 jam	-
(Hepburn et al., 2021)	6 pekan	20 – 60 menit/sesi	3 bulan
(Cheng et al., 2021)	4 pekan	1,5 jam/sesi + 30 menit meditasi di rumah	-
(Fabbro et al., 2020)	8 pekan	2 jam/sesi + 30 menit meditasi di rumah	-
(Dave et al., 2020)	8 pekan	2,5 – 3 jam/sesi + 1 hari retreat di pekan ke 6/7	6 bulan

(O'Driscoll et al., 2019)	8 pekan	2,5 jam/sesi	3 bulan
(Ceravolo & Raines, 2019)	8 pekan	60 menit/sesi (grup)	3 bulan
(Delaney, 2018)	8 pekan	2,5 jam/pekan + retreat 1 hari penuh + 1 jam meditasi setiap pekan.	

Ucapan Terima Kasih

Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa MBSR dan intervensi berbasis mindfulness memiliki efek cukup baik dalam membantu mengatasi masalah burnout dan sejalan dengan kajian (Chi et al., 2018), (Fulambarkar et al., 2022); (Suleiman-Martos et al., 2020). Bukti yang cukup baik bila dilihat dari setengah dari kajian ini adalah penelitian Randomized Controlled Trial.

Daftar Rujukan

- Accoto, A., Chiarella, S. G., Raffone, A., Montano, A., de Marco, A., Mainiero, F., Rubbino, R., Valzania, A., & Conversi, D. (2021). Beneficial effects of mindfulness-based stress reduction training on the well-being of a female sample during the first total lockdown due to covid-19 pandemic in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115512>
- Bi, T., Kou, H., Li, X., He, Y., Chen, S., & Xie, Q. (2021). The impact of mindfulness training on the attention to facial expressions. *Preprint*, 1-24.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 65, Issue 6, pp. 627-638). <https://doi.org/10.1002/jclp.20555>
- Ceravolo, D., & Raines, D. A. (2019). The Impact of a Mindfulness Intervention for Nurse Managers. *Journal of Holistic Nursing*, 37(1), 47-55. <https://doi.org/10.1177/0898010118781620>
- Chen, X., Zhang, B., Jin, S. X., Quan, Y. X., Zhang, X. W., & Cui, X. S. (2021). The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: A meta-analysis. *Nurse Education Today*, 98. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104718>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2021). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A Pilot Study. *Early Childhood Education Journal*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>
- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Issue JUN). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Dave, D. J., McClure, L. A., Rojas, S. R., De Lavalette, O., & Lee, D. J. (2020). Impact of Mindfulness Training on the Well-Being of Educators. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(7), 645-651. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0451>
- Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. In *Medical Teacher* (Vol. 40, Issue 2, pp. 146-153). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1394999>
- de Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719-1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, 13(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>
- Díaz-González, M. C., Pérez Dueñas, C., Sánchez-Raya, A., Elvira, J. A. M., & Vázquez, V. S. (2018). Mindfulness-based stress reduction in adolescents with mental disorders: A randomised clinical trial. *Psicothema*, 30(2), 165-170. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.259>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry*

- and Allied Disciplines* (Vol. 60, Issue 3, pp. 244-258). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Fabbro, A., Fabbro, F., Capurso, V., D'Antoni, F., & Crescentini, C. (2020). Effects of Mindfulness Training on School Teachers' Self-Reported Personality Traits As Well As Stress and Burnout Levels. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(3), 515-532. <https://doi.org/10.1177/0031512520908708>
- Flarity, K., Gentry, J. E., & Mesnikoff, N. (2013). The effectiveness of an educational program on preventing and treating compassion fatigue in emergency nurses. *Advanced Emergency Nursing Journal*, *35*(3), 247-258. <https://doi.org/10.1097/TME.0b013e31829b726f>
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2022). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. In *Child and Adolescent Mental Health*. John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Gilmartin, H., Goyal, A., Hamati, M. C., Mann, J., Saint, S., & Chopra, V. (2017). Brief Mindfulness Practices for Healthcare Providers - A Systematic Literature Review. In *American Journal of Medicine* (Vol. 130, Issue 10, pp. 1219.e1-1219.e17). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.05.041>
- Guillaumie, L., Boiral, O., & Champagne, J. (2017). A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. In *Journal of Advanced Nursing* (Vol. 73, Issue 5, pp. 1017-1034). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jan.13176>
- He, L., Han, W., & Shi, Z. (2021). The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Negative Self-Representations in Social Anxiety Disorder—A Randomized Wait-List Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.582333>
- Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig-Holcroft, L. (2021). A complementary intervention to promote wellbeing and stress management for early career teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126320>
- Janusek, L. W., Tell, D., & Mathews, H. L. (2019). Mindfulness based stress reduction provides psychological benefit and restores immune function of women newly diagnosed with breast cancer: A randomized trial with active control. *Brain, Behavior, and Immunity*, *80*, 358-373. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.04.012>
- Joynt, A. (2022). *A Descriptive Analysis of the Impact of Mindfulness-Based A Descriptive Analysis of the Impact of Mindfulness-Based Intervention for Public Educators During COVID-19 Intervention for Public Educators During COVID-19*. <https://digitalcommons.georgefox.edu/edd>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are Mindfulness Meditation In Everyday Life*. Hyperion ebook.
- 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>
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R., & Hancock, K. (2015). Review: Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: A meta-analysis. In *Child and Adolescent Mental Health* (Vol. 20, Issue 4, pp. 182-194). <https://doi.org/10.1111/camh.12113>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. In *Teaching and Teacher Education* (Vol. 61, pp. 132-141). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
- Marotta, M., Gorini, F., Parlanti, A., Berti, S., & Vassalle, C. (2022). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Well-Being, Burnout and Stress of Italian Healthcare Professionals during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, *11*(11). <https://doi.org/10.3390/jcm11113136>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- O'Driscoll, M., Sahm, L. J., Byrne, H., Lambert, S., & Byrne, S. (2019). Impact of a mindfulness-based intervention on undergraduate pharmacy students' stress and distress: Quantitative results of a mixed-methods study. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, *11*(9), 876-887. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.05.014>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Croypley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, *27*(4), 394-411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>

- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *9*(2), 131–138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, *21*(6), 581–599. <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Slatyer, S., Craigie, M., Heritage, B., Davis, S., & Rees, C. (2018). Evaluating the Effectiveness of a Brief Mindful Self-Care and Resiliency (MSCR) Intervention for Nurses: a Controlled Trial. *Mindfulness*, *9*(2), 534–546. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0795-x>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications, Inc.
- Suleiman-Martos, N., Gomez-Urquiza, J. L., Aguayo-Estremera, R., Cañadas-De La Fuente, G. A., De La Fuente-Solana, E. I., & Albendín-García, L. (2020). The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: A systematic review and meta-analysis. In *Journal of Advanced Nursing* (Vol. 76, Issue 5, pp. 1124–1140). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jan.14318>
- Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention (bMBI) to reduce teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, *100*. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284>
- Watanabe, N., Horikoshi, M., Shinmei, I., Oe, Y., Narisawa, T., Kumachi, M., Matsuoka, Y., Hamazaki, K., & Furukawa, T. A. (2019). Brief mindfulness-based stress management program for a better mental state in working populations - Happy Nurse Project: A randomized controlled trial ☆☆. *Journal of Affective Disorders*, *251*, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.067>
- Yang, J., Tang, S., & Zhou, W. (2018). Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health of psychiatric nurses. *Psychiatry Danubina*, *30*(2), 189–196. <https://doi.org/10.24869/spsih.2018.189>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, *6*(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the

performance or presentation of the work described in this manuscript.
