

EFEKTIFITAS INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP *BURNOUT* PERAWAT: A SYSTEMATIC REVIEW

Septiani Arista Wahyuni¹, Yulina Sari Siregar², Diah Arruum^{3*}

^{1,2,3} Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: ¹septiani.arista300999@gmail.com, ²yulina.yuli11@gmail.com, ^{3*}diah_arruum@usu.ac.id

* corresponding author

ABSTRAK

Burnout yang dialami perawat merupakan suatu kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan efektivitas kerja perawat. *Burnout* dapat memperburuk kualitas pelayanan keperawatan dan keselamatan pasien. *Systematic review* pada studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap *burnout* perawat. Artikel yang publish dalam sepuluh tahun terakhir dan *open access/free full text*. Artikel diperoleh dari database seperti PubMed, EBSCO-Host, ProQuest dan Garuda dengan menggunakan kata kunci *Mindfulness OR Mindfulness-Based intervention AND Burnout OR fatigue AND nurse OR nursing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 210 artikel yang telah diidentifikasi, terdapat 14 artikel memenuhi kriteria inklusi. Sembilan artikel menemukan penerapan intervensi *mindfulness* efektif terhadap penurunan *burnout* perawat, tiga artikel menemukan dampak positif dari MBI dan MBSR dapat bertahan selama tiga bulan setelah intervensi dilakukan, tiga artikel menunjukkan MBI dapat mengurangi *emotional exhaustion*, *depersonalization* dan meningkatkan *personal accomplishment* perawat. Dua artikel menunjukkan MBI yang dilakukan selama delapan minggu memiliki dampak positif dalam meningkatkan *compassion satisfaction* perawat dan dua artikel menunjukkan MBI dan MBSR dapat meningkatkan level *mindfulness*, dan meningkatkan kepuasan kerja perawat. Simpulkan studi ini bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif dalam menurunkan *burnout* perawat perawat. Penerapan intervensi *mindfulness* dapat menjadi strategi untuk mendukung kesejahteraan dan kepuasan perawat di tempat kerja sehingga kualitas pelayanan dapat meningkat.

Kata kunci : *Burnout*, *Mindfulness*, Perawat

ABSTRACT

Burnout experienced by nurses is a condition that can affect the mental health and work effectiveness of nurses. Burnout can worsen the quality of nursing services and patient safety. The systematic review of this study aims to identify the effectiveness of mindfulness interventions on nurse burnout. Articles published in the last ten years and open access/free full text. Articles were obtained from databases such as PubMed, EBSCO-Host, ProQuest and Garuda using the keywords Mindfulness OR Mindfulness-Based intervention AND Burnout OR fatigue AND nurse OR nursing. The research results showed that of the 210 articles that had been identified, 14 articles met the inclusion criteria. Nine articles found that the application of mindfulness intervention was effective in reducing nurse burnout, three articles found that the positive impact of MBI and MBSR could last for three months after the intervention was carried out, three articles showed that MBI could reduce emotional exhaustion, depersonalization and increase nurses' personal accomplishment. Two articles show that MBI carried out for eight weeks has a positive impact in increasing nurses' compassion satisfaction and two articles show that MBI and MBSR can increase levels of mindfulness and

increase nurses' job satisfaction. The conclusion of this study is that mindfulness has a positive impact in reducing nurse burnout. Implementing mindfulness interventions can be a strategy to support nurses' well-being and satisfaction in the workplace so that the quality of service can improve.

Keywords: *Burnout, Mindfulness, Nurse*

Pendahuluan

Burnout diklasifikasikan dalam International Classification of Diseases (ICD-11) sebagai fenomena pekerjaan atau sindrom yang ditandai dengan terkurasnya energi fisik, emosional, dan mental secara bertahap akibat kerja berlebihan (WHO, 2019). Selain itu, Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang tinggi dan sumber daya yang terbatas dapat menyebabkan hasil kesehatan yang buruk bagi para profesional perawatan kesehatan, termasuk peningkatan risiko *burnout* dan absensi karena sakit (Thapa *et al.*, 2022).

Perawat kerap terlibat dalam interaksi langsung dengan pasien yang intens, memiliki jadwal kerja panjang, dan beban kerja yang berat. Hal ini menjadikan perawat sebagai salah satu profesi dengan risiko tinggi mengalami *burnout* (Shah *et al.*, 2021). *Burnout* pada perawat akan berdampak negatif pada kualitas pelayanan yang dapat merugikan pasien karena lamanya rawatan dan ancaman terhadap keselamatan pasien (Kelly *et al.*, 2021). Oleh karena itu, studi sebelumnya penggunaan intervensi berbasis *mindfulness* sebagai metode praktis untuk mengurangi *burnout* di kalangan perawat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program seperti kursus *mindfulness* dan teknik manajemen stres dapat secara efektif menurunkan tingkat *burnout*, serta memperkuat ketahanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis para perawat (Thapa *et al.*, 2022).

MBI adalah bentuk intervensi yang menggunakan pendekatan *mindfulness* berfokus pada konsep-konsep seperti penerimaan, *non-judgment*, dan objektivitas dari semua pikiran, perasaan, dan sensasi (Zhang *et al.*, 2021). Program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat *burnout* perawat, khususnya dalam mengatasi *emotional exhaustion* dan *depersonalization*. Penerapan intervensi *mindfulness* dapat mendukung perawat dalam mengelola stres dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan, dan memungkinkan untuk memberikan perawatan yang lebih baik dalam lingkungan kerja (Lee & Cha, 2023). Studi sebelumnya menunjukkan hasil yang bertentangan dimana setelah MBI dilakukan tingkat *burnout* dan dimensi *burnout* perawat tidak mengalami perubahan (Kopp, 2020; Weder, 2022). Ketidaksesuaian ini dapat timbul dari perbedaan dalam karakteristik peserta, teknik intervensi, dan langkah-langkah penilaian, yang menyebabkan penurunan keandalan penelitian tersebut.

Tinjauan sistematis dan meta-analisis sebelumnya mengenai *Mindfulness-Based Interventions* (MBI) dalam konteks keperawatan telah menunjukkan temuan yang beragam, dengan beberapa studi menunjukkan pengurangan *burnout*, sementara lainnya tidak mengindikasikan perubahan signifikan. Perbedaan hasil ini menunjukkan kebutuhan akan penelitian lebih lanjut yang menggunakan tinjauan sistematis yang lebih terstruktur dan komprehensif untuk menilai efektivitas MBI secara spesifik di kalangan perawat. Hal

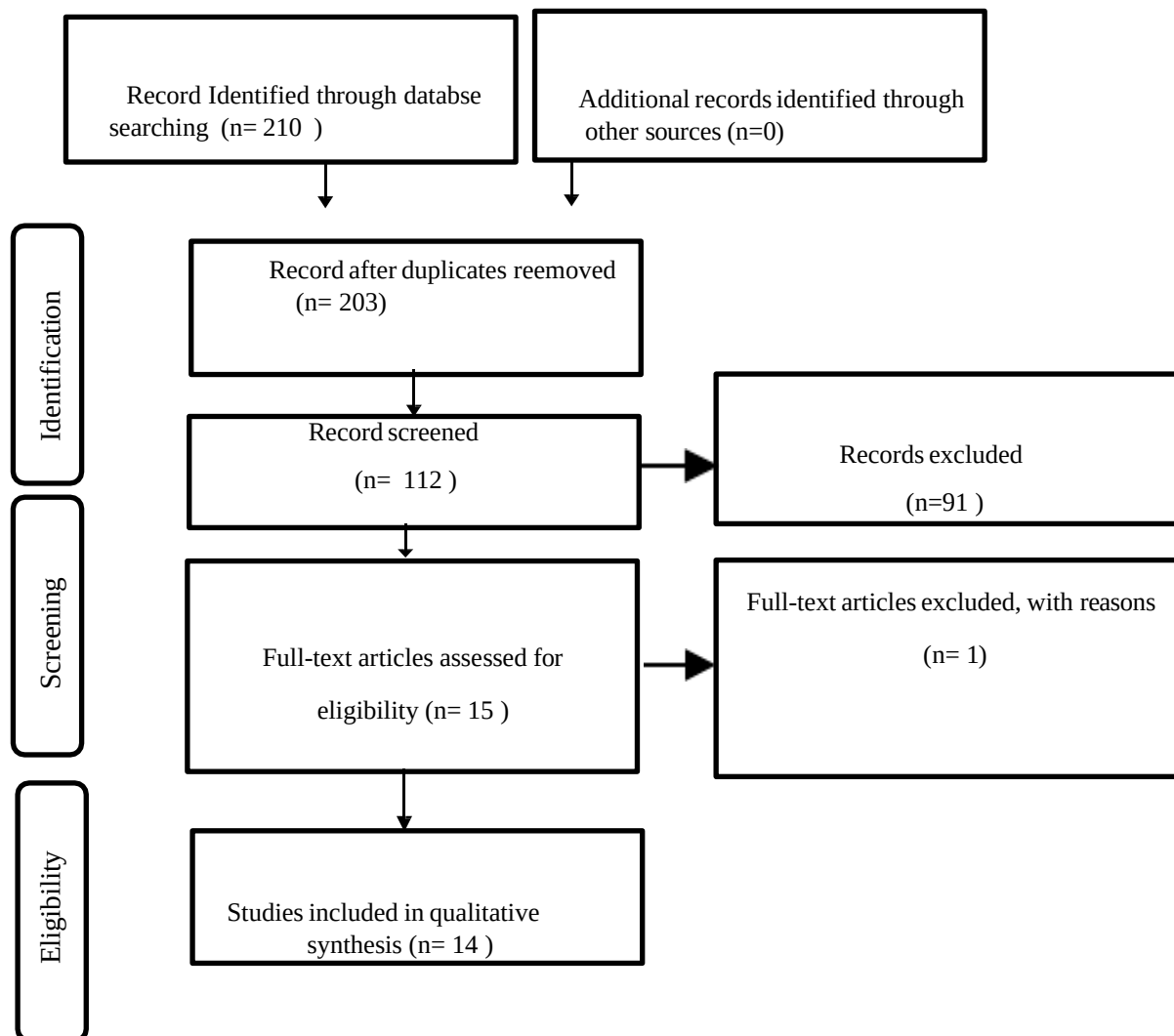
ini mencakup pertimbangan terhadap perbedaan tugas antara perawat serta pola kelelahan perawat, yang belum sepenuhnya dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Berdasarkan data tersebut studi ini berfokus tentang keefektifitas *mindfulness* terhadap *burnout* di kalangan perawat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *sistematik review* yang berfokus pada *mindfulness- based interventions* pada perawat. Sebuah studi komprehensif dilakukan menggunakan berbagai database, yaitu PubMed, EBSCO-Host, ProQuest dan Garuda. Metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses*) dilakukan untuk melakukan *systematic review*.

Kriteria pada penelitian adalah artikel hanya yang berbahasa Inggris dan jenis artikelnya adalah *open access/free full text*, kemudian durasi publikasi artikel yang dipilih yaitu 10 tahun (2014 – 2024). Sampel penelitiannya adalah perawat, berfokus pada *mindfulness-based interventions*, dan hasil utama yang dinilai adalah *burnout*. Kriteria eksklusif, meta- analisis, tinjauan, laporan kasus, konferensi abstrak, studi duplikat, dan studi dengan data yang tidak lengkap atau tidak dapat digunakan.

Pencarian mencakup kombinasi yang berbeda untuk setiap database dari kata kunci berikut: “*Mindfulness*” OR “*Mindfulness-Based intervention*” AND “*Burnout*” OR “*fatigue*” AND “*nurse*” OR “*nursing*”. Artikel akan ditinjau oleh peneliti yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusif. Pertama – tama review dilakukan secara garis besar dengan membaca abstrak penelitian yang sudah di seleksi dari data inklusi dan eksklusif kemudian di seleksi lagi dengan membaca keseluruhan artikel yang sesuai dan PICO (*Participants, Interventions, Comparisons, Outcomes*). Identifikasi didapatkan 210 artikel, menghapus 7 duplikat kemudian disaring dengan kriteria inklusi dan eksklusif didapat 112 artikel, setelah itu artikel dibaca secara terperinci dan lengkap sehingga didapat 15 artikel yang eligible. Satu artikel dikeluarkan berdasarkan alasan sehingga ada 14 artikel yang digunakan.



Gambar 1. Algoritma *Systematic Review* menggunakan Diagram PRISMA

HASIL

Sebanyak 210 artikel ditemukan dari database yang berbeda yang kemudian di saring sehingga 203 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi atau karena duplikasi. Setelah membaca artikel secara keseluruhan, 14 artikel dipilih untuk digunakan pada studi ini. Proses penyaringan artikel dibuat dalam bentuk diagram PRISMA yang di tunjukkan pada figure.1.

Karakteristik intervensi yaitu delapan artikel menggunakan MBI (*Mindfulness-Based Intervention*) dengan variasi waktu pelaksanaan yang berbeda. 4 artikel melakukan intervensi MBI selama delapan minggu (Othman *et al.*, 2023; Tripathi & Mulkey, 2023; Urso *et al.*, 2022; Xie *et al.*, 2020), dua artikel melakukan intervensi selama 12 minggu (Fadzil *et al.*, 2021; Wampole DSW & Bressi PhD Sara, 2020), dua artikel melakukannya selama 4 sesi (Prita *et al.*, 2018; Puswiartika & Ratu, 2020) dan satu artikel melakukan intervensi MBI selama enam minggu (Pérez *et al.*, 2022). Empat artikel menggunakan

MBSR (*Mindfulness- Based Stress Reduction*), dua artikel melakukannya selama delapan minggu (Ceravolo & Raines, 2018; Lin *et al.*, 2018) dan dua artikel melakukannya selama 4 minggu (Artana & Bintari, 2020; Azzahra *et al.*, 2023). Satu artikel menggunakan MDT yang dilakukan selama delapan minggu (*Mindfulness Decompression Therapy*) (Luo *et al.*, 2023).

Ditemukan sembilan artikel yang menyebutkan penerapan intervensi minfulness mempunyai dampak positif yang dapat menurunkan *burnout* perawat. Lima artikel menunjukkan MBI dapat menurunkan *burnout* perawat yang dilakukan selama delapan minggu (Othman *et al.*, 2023; Tripathi & Mulkey, 2023; Xie *et al.*, 2020) dan enam minggu (Pérez *et al.*, 2022). Selanjutnya tiga artikel menunjukkan MBSR dapat menurunkan burnout perawat yang dilakukan selama delapan minggu (Ceravolo & Raines, 2018) dan 4 minggu (Artana & Bintari, 2020; Azzahra *et al.*, 2023). Sebuah artikel menunjukkan MDT yang dilakukan selama delapan minggu dapat menurunkan *burnout* perawat (Luo *et al.*, 2023). Dampak positif dari intervensi ini dapat bertahan setelah dilakukannya intervensi. dua artikel menemukan dampak positif dari MBI dapat bertahan selama tiga bulan (Pérez *et al.*, 2022; Xie *et al.*, 2020) dan satu artikel menemukan dampak positif dari MBSR dapat bertahan selama tiga bulan setelah intervensi dilakukan (Ceravolo & Raines, 2018).

Dampak positif dari penerapan MBI terhadap aspek *burnout* diungkap dalam dua artikel, dapat menurunkan *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *personal accomplishment* (Othman *et al.*, 2023; Wampole DSW & Bressi PhD Sara, 2020). Studi lain menunjukkan bahwa MBI memiliki dampak dalam peningkatan aspek pekerjaan terkait dengan *personal accomplishment* (Xie *et al.*, 2020). Namun studi lain menemukan tidak ada perbedaan pada *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *personal accomplishment* setelah dilakukannya intervensi (Urso *et al.*, 2022). Hal ini dikarenakan rendahnya kepatuhan partisipan dalam melakukan intervensi.

Penerapan intervensi mindfulness juga memiliki dampak positif pada *compassion satisfaction* perawat. MBI yang dilakukan delapan minggu (Tripathi & Mulkey, 2023) dan MBSR yang dilakukan delapan minggu (Ceravolo & Raines, 2018) dapat meningkatkan *compassion satisfaction*. Hal ini karena perawat mampu melakukan pekerjaannya dengan lebih baik segera setelah intervensi dilakukan. Namun pada sebuah studi yang dilakukan selama enam minggu MBI tidak memiliki dampak positif untuk meningkatkan *compassion satisfaction* bahkan setelah tiga bulan *follow up*. Hal ini disebabkan perawat memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dikarenakan sudah lama bekerja (Pérez *et al.*, 2022).

Penerapan MBI yang dilakukan selama 12 minggu (Fadzil *et al.*, 2021) dan MBSR yang dilakukan selama empat minggu (Azzahra *et al.*, 2023) dapat meningkatkan level *mindfulness* perawat. Selain itu, MBSR juga dapat meningkatkan kepuasan kerja dan kompetensi diri perawat. Studi lain juga menemukan intervensi MBSR dapat meningkatkan kepuasan kerja perawat (Ceravolo & Raines, 2018). Demikian pula dengan sebuah studi melaporkan peningkatan dalam pekerjaan perawat setelah dilakukan intervensi MBI selama 12 minggu (Wampole DSW & Bressi PhD Sara, 2020). Namun studi lain tidak menemukan peningkatan mengenai kepuasan kerja perawat yang dilakukan dengan intervensi MDT baik itu segera setelah intervensi maupun tiga bulan. Data ini dikarenakan kepuasan kerja merupakan konstruksi yang sangat kompleks dan multifaktorial (Luo *et al.*, 2023).

Penulis/Tahun/Judul/DOI/ Tempat	Desain	Sampel	Intervensi	Tujuan	Hasil	Simpulan
Victoria Pérez (2022) <i>Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia: A Randomized Controlled Trial</i> https://doi.org/10.3390/ijerph191811441	<i>Randomized Control Trial</i>	74 perawat	MBI	Mengevaluasi secara langsung efektivitas intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dalam mengurangi <i>fatigue</i> kompasional dan <i>burnout</i> pada perawat geriatri yang merawat individu lanjut usia dengan demensia di lembaga perawatan.	Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimental (yang menerima intervensi berbasis <i>mindfulness</i>) dan kelompok kontrol dalam hal tingkat <i>fatigue</i> kompasional dan <i>burnout</i> . Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi tingkat <i>fatigue</i> kompasional dan <i>burnout</i> pada perawat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan manfaat yang signifikan, dengan perbedaan yang berlangsung selama minimal tiga bulan setelah intervensi dilakukan
Spanyol						
Sahar Younes Othman (2023) <i>Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout and self-compassion among critical care nurses caring for patients with COVID-19: a quasi-experimental study</i> https://doi.org/10.1186/s12912-023-01466-8	<i>Quasy experiment</i>	60 perawat	MBI	Untuk menguji efektivitas intervensi berbasis <i>mindfulness</i> (MBI) terhadap <i>burnout</i> , kesadaran (<i>mindfulness</i>), dan belas kasihan diri (<i>self-compassion</i>) pada perawat perawatan kritis yang merawat pasien dengan COVID-19 di Mesir.	Hasil di dapatkan <i>Emotional Exhaustion</i> , <i>Depersonalization</i> , secara signifikan menurun pada kelompok MBI dibandingkan kelompok kontrol. Skor total rata-rata <i>Personal Achievement</i> , <i>Self-Compassion Scale</i> dan Skor FFMQ meningkat secara signifikan pada kelompok MBI dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa MBI efektif dalam mengurangi tingkat <i>burnout</i> , meningkatkan tingkat kesadaran, dan meningkatkan tingkat belas kasihan diri di antara perawat ICU yang merawat pasien COVID-19 di Mesir	MBI efektif dalam mengurangi tingkat <i>burnout</i> , meningkatkan kesadaran (<i>mindfulness</i>), dan meningkatkan belas kasihan diri di antara perawat. Ini menunjukkan potensi MBI sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres di antara perawat.
Mesir						
Caixia Xie (2020)	<i>A parallel,</i>	106 perawat	MBI	Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi	MBI memiliki dampak yang signifikan terhadap kelelahan emosional,	Intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dapat

Educational intervention versus mindfulness-based intervention for ICU nurses with occupational burnout: A parallel, controlled trial

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102485>

Tiongkok

Donna M. Wampole (2020)

Exploring a social work lead mindfulness-based intervention to address burnout among inpatient psychiatric nurses: a pilot study

<https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1827123>

United States

Catherine Urso (2022)

Mindfulness as an Antidote to Burnout for Nursing and Support Staff in an Oncological Intensive Care Unit: A Pilot Study

doi: [10.1097/HNP.0000000000000544](https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000544)

Amerika Serikat

Pilot study

eksplorasi

8 perawat

MBI

berbasis *mindfulness* dalam mengurangi *burnout* perawat ICU dan membandingkan efek MBI dengan intervensi edukatif terkait *burnout* perawat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi *burnout* di kalangan perawat psikiatri akut dan untuk menilai efektivitas intervensi berbasis kesadaran dalam mengurangi elemen-elemen *burnout* di antara para perawat tersebut

depersonalisasi, dan pencapaian pribadi (*personal accomplishment*) pada perawat ICU. Dan perbandingan antara kelompok MBI peningkatan signifikan dalam kesadaran diri, penurunan tingkat kelelahan emosional dan depersonalisasi, serta peningkatan pencapaian pribadi, dibandingkan dengan intervensi berbasis pendidikan (EB).

Intervensi *mindfulness* dinilai positif oleh peserta, dengan laporan manfaat seperti manajemen stres yang lebih baik dan peningkatan komunikasi dengan rekan kerja.

Hasil menunjukkan bahwa prevalensi depresi, kecemasan, stres, kelelahan emosional, dan depersonalisasi tetap rendah dan serupa antara kelompok intervensi dan kontrol. Namun, skor efikasi profesional meningkat secara signifikan dalam perbandingan antar kelompok setelah intervensi.

dianggap sebagai strategi yang efektif dalam mengatasi *burnout* pada perawat ICU

Pilot study menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* yang dipimpin oleh pekerja sosial memiliki potensi untuk mengurangi *burnout* di kalangan perawat psikiatri akut.

Meskipun menghadapi tantangan dalam implementasi dan kepatuhan yang rendah, studi ini menyoroti manfaat potensial dari intervensi kesadaran dalam mengurangi *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan di

Sharada K (2023)	<i>pre-post interventi on</i>	29 perawat	MBI	Untuk mengetahui apakah intervensi <i>mindfulness</i> dapat mengurangi tingkat <i>burnout</i> dan stres sekunder serta meningkatkan tingkat kepuasan dalam memberikan kasih sayang (<i>compassion satisfaction</i>) pada perawat.	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dalam <i>huddle shift</i> dapat mengurangi kelelahan empati dan meningkatkan kepuasan empati di antara perawat terdaftar. Selain itu, perawat melaporkan bahwa menambahkan intervensi berbasis <i>mindfulness</i> ke dalam <i>huddle shift</i> membantu mereka mengatasi stres terkait pekerjaan dan mereka merasa partisipasi mereka akan menguntungkan pasien karena mereka lebih puas dengan peran profesional mereka.	lingkungan perawatan kesehatan yang tinggi stres Hasil ini menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> , seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan kasih sayang terhadap diri sendiri, dapat menjadi alat yang bermanfaat bagi perawat dalam mengatasi stres dan <i>burnout</i> yang terkait dengan pekerjaan.
<i>Implementing Brief Mindfulness Based Interventions to Reduce Compassion Fatigue</i>						
https://doi.org/10.4037/ccn2023745						
United States						
Nor Asyikin (2021)	<i>pre-post interventi on</i>	35 perawat	MBI	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis kesadaran (<i>mindfulness</i>) dalam mengurangi stres yang dirasakan, kecemasan, dan depresi di kalangan perawat di rumah sakit pengajaran umum tersebut	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran penuh yang singkat dapat mengurangi persepsi stres dan kecemasan pada perawat setelah intervensi tersebut. Intervensi ini terdiri dari <i>workshop</i> singkat dan sesi latihan kelompok setiap bulan selama 3 bulan, dengan dukungan harian melalui grup <i>WhatsApp</i> . Meskipun terdapat penurunan dalam skor persepsi stres dan kecemasan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti kurangnya randomisasi dan kelompok kontrol, penggunaan skala laporan diri yang dapat	Temuan dari penelitian ini menyarankan bahwa intervensi berbasis <i>mindfulness</i> yang singkat untuk perawat staf rumah sakit dapat menghasilkan hasil yang bermakna, terutama dalam mencegah stres dan meningkatkan kesejahteraan di antara para pekerja kesehatan
<i>The Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Nurses in Kelantan, Malaysia</i>						
10.21315/mjms2021.28.6.12 (doi.org)						
Malaysia						

Dhevy Puswiartika (2020)	Quasi-eksperimen	15 perawat	MBI	Tujuan penelitian ini adalah menilai apakah intervensi berbasis <i>mindfulness</i> efektif dalam mengurangi tingkat stres pada perawat yang menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan yang tinggi setiap hari yang bekerja di Departemen Gawat Darurat di sebuah rumah sakit di Banten, Indonesia.	menghasilkan <i>bias respons</i> , dan tidak adanya pengukuran kepatuhan terhadap praktik kesadaran penuh di rumah. Penelitian ini menyarankan bahwa intervensi berbasis kesadaran penuh yang singkat dapat bermanfaat, terutama dalam mencegah stres dan meningkatkan kesejahteraan di antara pekerja kesehatan, dan dapat dengan mudah diterapkan di lingkungan rumah sakit	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) menghasilkan peningkatan dalam mengurangi tingkat kelelahan (<i>burnout</i>) dan meningkatkan kualitas hidup bagi para perawat profesional di sebuah institusi sosial untuk lansia. Intervensi ini menghasilkan penurunan dalam kelelahan emosional dan depersonalisasi, serta peningkatan dalam pencapaian pribadi. Para peserta melaporkan bahwa mereka belajar bagaimana mengelola stres mereka dengan menggunakan MBSR dan mengalami dampak positif dalam kehidupan mereka. Secara keseluruhan, MBSR terbukti efektif dalam mengurangi <i>burnout</i> dan meningkatkan kualitas hidup bagi para perawat profesional, meskipun terdapat beberapa keterbatasan dalam implementasi	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis <i>mindfulness</i> , yang diwujudkan dalam program " <i>Don't Worry, Be Mindful</i> ", efektif dalam menurunkan tingkat stres pada perawat yang bekerja di departemen gawat darurat rumah sakit di Indonesia. Penggunaan teknik <i>mindfulness</i> seperti pernapasan sadar dan relaksasi otot telah membantu perawat meningkatkan kesadaran terhadap reaksi fisik dan psikologis mereka
--------------------------	------------------	------------	-----	--	---	--	--

					intervensi, seperti kendala waktu dan seleksi peserta	terhadap situasi saat ini, serta mengurangi tingkat stres mereka secara signifikan.
Diane Ceravolo (2019) <i>The Impact of a Mindfulness Intervention for Nurse Managers</i> https://doi.org/10.1177/0898010118781620 Newyork	<i>pre-post interventi on</i>	13 manajer perawat	MBSR	Tujuan penelitian adalah untuk menguji dampak intervensi <i>mindfulness</i> pada manajer perawat di rumah sakit perawatan akut	Intervensi <i>mindfulness</i> memiliki dampak positif pada kepuasan kompasional, risiko <i>burnout</i> , <i>burnout</i> pribadi, dan <i>burnout</i> terkait pekerjaan. Dampak positif intervensi hanya bertahan pada kepuasan kompasional setelah tiga bulan, sementara dampak positif pada risiko <i>burnout</i> dan <i>burnout</i> terkait pekerjaan cenderung menghilang.	Intervensi <i>mindfulness</i> mengurangi risiko <i>burnout</i> bagi manajer perawat. Namun, efek positifnya perlu dipertahankan melalui penerapan berkelanjutan dari praktik <i>mindfulness</i> .
Lin Lin, Guoping He, Jin Yan, Can Gu, Jianfei Xie (2018) <i>The Effects of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Nurses: A Randomized Controlled Trial</i> https://doi.org/10.1177/2165079918801633 China	RCT	110 perawat	MBSR	Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak MBSR yang dimodifikasi dapat mengurangi tingkat stres, afeksi (perasaan positif dan negatif), ketahanan (<i>resilience</i>), dan kepuasan kerja di antara perawat. di rumah sakit umum di China	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) yang telah dimodifikasi memberikan perbaikan signifikan dalam hal stres, afeksi (termasuk afeksi negatif dan positif), dan ketahanan (<i>resilience</i>) di antara perawat yang berpartisipasi dalam penelitian. Namun, tidak terdapat perubahan signifikan dalam kepuasan kerja secara langsung setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan <i>mindfulness</i> dapat bermanfaat bagi perawat dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.	Program MBSR yang dimodifikasi menunjukkan efektivitas dalam mengurangi stres yang dirasakan dan afek negatif, serta meningkatkan afek positif di antara perawat di rumah sakit umum di Cina, Artikel ini menyoroti manfaat potensial dari program berbasis <i>mindfulness</i> dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional di antara perawat.
Sarah Fatimah Azzahra, Evany	<i>pre-post</i>	24	MBSR	Tujuan dari penelitian ini	Hasil dari penelitian ini menunjukkan	Didapatkan kesimpulan

Victoriana, M. Yuni Megarini (2023)	<i>interventi on</i>	perawat		adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi berbasis <i>mindfulness</i> terhadap penurunan tingkat <i>burnout</i> pada perawat di Rumah Sakit. Mengukur perubahan tingkat kesadaran diri (<i>mindfulness</i>) pada perawat setelah mengikuti intervensi MBSR. Menyelidiki dampak intervensi MBSR terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan produktivitas kerja perawat.	bahwa intervensi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) memiliki efek positif dalam menurunkan tingkat <i>burnout</i> pada perawat di Rumah Sakit. Terdapat penurunan signifikan dalam tingkat <i>burnout</i> pada kelompok eksperimen yang menerima intervensi MBSR dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Peningkatan <i>Mindfulness</i> : Kelompok eksperimen juga mengalami peningkatan dalam tingkat kesadaran diri atau <i>mindfulness</i> setelah mengikuti intervensi. Perubahan Perilaku dan Emosi: Para peserta melaporkan perasaan lebih rileks, fokus, dan produktif setelah menjalani intervensi MBSR.	bahwa dalam penelitian ini terdapat perbedaan <i>burnout level</i> yang signifikan dari <i>moderate-high</i> menjadi <i>low-moderate</i> pada perawat kelompok eksperimen yang menjalani intervensi MBSR. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi MBSR terhadap penurunan <i>burnout</i> pada perawat di Rumah Sakit “X” Kota Bandung.
<i>Mindfulness based stress Reduction</i> terhadap penurunan <i>burnout</i> pada perawat						
http://dx.doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol15.iss1.art6						
Indonesia, Bandung						
Ni Putu Mayda Anggarini Artana, Dini Rahma Bintari (2020)	<i>pre-post interventi on</i>	6 perawat	MBSR	Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dalam mengurangi <i>burnout</i> dan meningkatkan kualitas hidup para pengasuh profesional di sebuah institusi sosial lansia. Intervensi ini bertujuan untuk membantu partisipan menjadi lebih	Artikel ini menunjukkan bahwa <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) efektif dalam mengurangi <i>burnout</i> dan meningkatkan kualitas hidup para pengasuh profesional di sebuah institusi sosial lansia. Intervensi ini, yang terdiri dari empat sesi kelompok, membantu partisipan menjadi lebih sadar akan pemicu stres mereka, mengelola stres dengan lebih baik, mengurangi pikiran negatif, dan mengontrol emosi. Hasilnya, partisipan merasa lebih rileks, tenang, dan lebih baik dalam mengelola	Kesimpulan dari studi ini menunjukkan bahwa <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) efektif dalam mengurangi <i>burnout</i> dan meningkatkan kualitas hidup para pengasuh profesional di sebuah institusi sosial lansia.
<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Burnout Among Professional Caregivers at the Elderly Social Institution, a Residential Care Facility</i>						
https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.013						
Jakarta						

sadar akan pemicu stres mereka, mengelola stres dengan lebih baik, mengurangi pikiran negatif, dan mengontrol emosi, sehingga berdampak positif pada kehidupan mereka dengan membuat mereka lebih rileks, tenang, dan lebih penuh kasih terhadap diri sendiri dan orang lain.

stres. Mereka juga menjadi lebih penuh kasih terhadap diri sendiri dan orang lain. Teknik-teknik yang diajarkan dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah. Selain itu, data kualitatif mendukung efektivitas MBSR dalam membantu pengasuh mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Meskipun ada keterbatasan seperti seleksi partisipan dan kendala waktu, secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa MBSR dapat bermanfaat untuk mengurangi *burnout* dan meningkatkan kualitas hidup para pengasuh profesional.

Prita Adisty Handayani (2021)	<i>pre-post interventi on</i>	23 perawat	<i>Mindfulness Intervention</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi <i>mindfulness</i> terhadap tingkat stres pada ibu yang bekerja sebagai perawat <i>critical care</i> .	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa terapi <i>mindfulness</i> signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada ibu yang bekerja sebagai perawat. Terapi <i>mindfulness</i> memiliki dampak positif pada kehidupan berkeluarga dan kesehatan tubuh, termasuk meningkatkan kepuasan pernikahan dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan empati dan hubungan sosial, serta memiliki efek positif pada kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga menemukan bahwa <i>mindfulness training</i> dapat meningkatkan empati dan sikap altruistik pada perawat, serta memiliki hubungan dengan	Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi <i>mindfulness</i> dapat efektif menurunkan tingkat stres pada ibu yang bekerja sebagai perawat <i>critical care</i> melalui efek psikologis positif, pengurangan perilaku reaktivitas terhadap emosi, dan peningkatan regulasi perilaku yang positif.
-------------------------------	---------------------------------------	---------------	-------------------------------------	--	--	---

<https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>

Semarang

					kepuasan kerja dan kinerja karyawan.	
Ling Xia Luo (2023)	retrospect ive study	130 perawat	MDT	Mengeksplorasi efek terapi dekompresi mindfulness terhadap kesehatan mental dan burnout pekerjaan pada perawat selama masa pandemi COVID-19	Setelah terapi dekompresi mindfulness, menurut skala SCL-90 dan MBI-GS, stres psikologis dan burnout pekerjaan dari perawat dalam kelompok mindfulness secara signifikan lebih baik daripada mereka dalam kelompok kontrol	Terapi dekompresi mindfulness dapat secara efektif meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi burnout pekerjaan pada perawat. Namun, masih diperlukan uji coba RCT untuk mengkonfirmasi efek terapi ini.
<i>Effects of mindfulness decompression therapy on mental health and job burnout among nurses working in the frontline of the novel coronavirus pandemic: A retrospective study</i>						
https://doi.org/10.1002/1348-9585.12398						
China						

Pembahasan

Penelitian sistematis merupakan metode analisis yang kuat untuk menyusun dan menyintesis bukti-bukti ilmiah dari berbagai penelitian yang relevan. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat *burnout* perawat yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam mengurangi gejala *burnout* perawat (Fendel *et al.*, 2021). Intervensi *mindfulness* yang dilakukan secara konsisten telah terbukti efektif dalam menurunkan *burnout* perawat. Temuan studi ini menunjukkan efek yang dirasakan dapat bertahan selama tiga bulan setelah intervensi MBI dan MBSR dilakukan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wang *et al.*, 2023) menunjukkan MBI dapat menurunkan *burnout* dan bertahan setelah tiga bulan *follow up*.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi gejala dari *burnout* termasuk *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *personal accomplishment* individu (Richemond *et al.*, 2022). Ketiga item tersebut dapat memicu perasaan penat yang dapat menyebabkan perawat menjadi jauh dan dingin ketika melakukan asuhan keperawatan kepada pasien yang dapat membahayakan kualitas perawatan (Garcia *et al.*, 2019). Hasil studi ini menunjukkan MBI memiliki dampak dalam mengurangi tingkat *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *personal accomplishment*. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan intervensi *mindfulness* berdampak positif pada *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *personal accomplishment* (Jun *et al.*, 2021; Suleiman-Martos *et al.*, 2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wang *et al.*, 2023) menunjukkan MBI dapat membantu mengurangi *emotional exhaustion* dan *depersonalization* pada perawat.

Hasil temuan pada artikel ini menunjukkan bahwa MBSR yang dilakukan selama empat minggu dan MBI yang dilakukan selama 12 minggu dapat meningkatkan level *mindfulness* perawat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Li *et al.*, 2023) menunjukkan intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan level *mindfulness* perawat, intervensi ini dapat memandu perawat untuk mengenali diri sendiri dan area disekitarnya melalui perspektif yang objektif sehingga membantu perawat menyesuaikan respon dalam menghadapi kejadian buruk dan mendorong pemecahan masalah, perawat juga dapat lebih tenang dan optimis dalam menghadapi keluhan dari pasien (Li *et al.*, 2023).

Temuan pada artikel ini juga menunjukkan MBSR dapat meningkatkan kepuasan kerja dan kompetensi perawat. Artikel lain juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu MBI yang dilakukan selama 12 minggu dapat meningkatkan pekerjaan perawat. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bolm *et al.*, (2022) menunjukkan intervensi *mindfulness* dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan kepuasan kerja. Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan kemampuan mereka untuk tetap fokus setelah intervensi, dan mereka melaporkan mampu melepaskan pikiran yang membuat stres, tidak terlalu terburu-buru dalam melakukan aktivitas kerja dan merasa lebih positif dan antusias dalam pekerjaan mereka sehari-hari (Bolm *et al.*, 2022).

Penelitian lain juga menunjukkan intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan kepuasan kerja perawat yang bekerja di ruang *emergency*. MBI dapat mengurangi kelelahan baik secara fisik maupun mental dan membuat perawat menjadi relaks. Perawat yang mengalami kelelahan mental dan fisik kemudian dapat meningkatkan kesadaran dan meningkatkan kekuatan pengambilan keputusan perawat sehingga meningkatkan kepuasan kerja perawat (Kadhim *et al.*, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan jika kelelahan perawat meningkat, maka kepuasan kerja, perilaku peduli, dan kepuasan pasien akan menurun. Semakin tinggi kelelahan perawat, semakin banyak pengurangan kepuasan kerja dan perilaku peduli. Oleh karena itu, untuk implikasi manajerial, kelelahan perawat harus diminimalkan dan kepuasan kerja dan perilaku peduli harus ditingkatkan sehingga dapat menjaga kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien (Antonio *et al.*, 2024).

Kesimpulan

Penerapan intervensi *mindfulness* memiliki dampak positif dalam menurunkan *burnout* perawat yaitu *emotional exhaustion* dan *depersonalization*, meningkatkan *personal accomplishment*, dan meningkatkan *compassion satisfaction* serta level *mindfulness* perawat. Studi ini mengeksplorasi strategi yang dapat digunakan perawat untuk meningkatkan kesejahteraan dan meningkatkan kepuasan kerja perawat sehingga dapat menjaga kualitas pelayanan keperawatan.

Referensi

- Antonio, F., Andy, A., & Moksidy, J. C. (2024). No Title. *Nurse Media Journal of Nursing*; Vol 14, No 1 (2024): (April 2024)DO - 10.14710/Nmjn.V14i1.54040 . <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/54040>
- Artana, N. P. M. A., & Bintari, D. R. (2020). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Burnout Among Professional Caregivers at the Elderly Social Institution, a Residential Care Facility BT - Joint proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)*. 157–168. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.013>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1).
- Bolm, S., Zwaal, W., & Fernandes, M. (2022). Effects of mindfulness on occupational stress and job satisfaction of hospitality and service workers. *Research in Hospitality Management*, 12, 61–70. <https://doi.org/10.1080/22243534.2022.2080954>
- Ceravolo, D., & Raines, D. A. (2018). The Impact of a Mindfulness Intervention for Nurse Managers. *Journal of Holistic Nursing*, 37(1), 47–55. <https://doi.org/10.1177/0898010118781620>
- Fadzil, N. A., Heong, W. O., Kueh, Y. C., & Phang, C. K. (2021). The Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Nurses in Kelantan, Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences : MJMS*, 28(6), 121–128. <https://doi.org/10.21315/mjms2021.28.6.12>

- Fendel, J. C., Bürkle, J. J., & Göritz, A. S. (2021). Mindfulness-Based Interventions to Reduce Burnout and Stress in Physicians: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Academic Medicine : Journal of the Association of American Medical Colleges*, 96(5), 751–764. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003936>
- Garcia, C. de L., Abreu, L. C. de, Ramos, J. L. S., Castro, C. F. D. de, Smiderle, F. R. N., Santos, J. A. Dos, & Bezerra, I. M. P. (2019). Influence of Burnout on Patient Safety: Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(9). <https://doi.org/10.3390/medicina55090553>
- Jun, J., Ojemeni, M. M., Kalamani, R., Tong, J., & Crecelius, M. L. (2021). Relationship between nurse burnout, patient and organizational outcomes: Systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 119, 103933. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103933>
- Kadhim, A. J., Mohammadi, N., Hezbiyan, Z., Abasnia, M., Norouzadeh, R., Taghadosi, M., & Aghaie, B. (2024). The effects of a mindfulness training intervention on fatigue and job satisfaction among emergency nurses: A quasi-experimental study. *Nursing and Midwifery Studies*, 13(1), 9–17. <https://doi.org/10.48307/nms.2023.405558.1219>
- Kelly, L. A., Gee, P. M., & Butler, R. J. (2021). Impact of nurse burnout on organizational and position turnover. *Nursing Outlook*, 69(1), 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2020.06.008>
- Kopp, E. A. (2020). *Efficacy of a mindfulness-based intervention in reducing burnout and increasing resilience in registered nurses caring for patients with hematologic malignancies efficacy of a mindfulness-based intervention in Reducing burnout and increasing resilience in*. <https://escholarship.org/uc/item/0th2s0ss>
- Lee, M., & Cha, C. (2023). Interventions to reduce burnout among clinical nurses: systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 10971. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38169-8>
- Li, J., Yan, X., Chen, G., & Sun, H. (2023). Mindfulness meditation intervention improves the mindfulness awareness level of nurses' second victims to enhance their psychological support. *SAGE Open Nursing*, 9, 23779608231178136. <https://doi.org/10.1177/23779608231178136>
- Lin, L., He, G., Yan, J., Gu, C., & Xie, J. (2018). The Effects of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Nurses: A Randomized Controlled Trial. *Workplace Health & Safety*, 67(3), 111–122. <https://doi.org/10.1177/2165079918801633>
- Luo, L. X., Peng, X., Hou, J., Xie, Y., Dong, H., Peng, S., Ma, G., & Zhang, J. (2023). Effects of mindfulness decompression therapy on mental health and job burnout among nurses working in the frontline of the novel coronavirus pandemic: A retrospective study. *Journal of Occupational Health*, 65(1), e12398. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12398>
- Othman, S. Y., Hassan, N. I., & Mohamed, A. M. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout and self-compassion among critical care nurses caring for patients with COVID-19: a quasi-experimental study. *BMC Nursing*, 22(1), 305. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01466-8>
- Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2022). Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia: A Randomized Controlled Trial. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811441>

- Prita, A. H., Meidiana, D., & Muhammad, M. (2018). *Pengaruh Mindfulness terhadap Tingkat Stres pada Ibu yang Bekerja sebagai Perawat Critical Care*. Medicine Faculty.
- 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.
- Richemond, D., Needham, M., & Jean, K. (2022). The Effects of Nurse Burnout on Patient Experiences. *Open Journal of Business and Management*, 10, 2805–2828. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2022.105139>
- Shah, M. K., Gandrakota, N., Cimiotti, J. P., Ghose, N., Moore, M., & Ali, M. K. (2021). Prevalence of and Factors Associated With Nurse Burnout in the US. *JAMA Network Open*, 4(2), e2036469–e2036469. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.36469>
- 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. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1124–1140. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.14318>
- Thapa, D. R., Stengård, J., Ekström-Bergström, A., Areskoug Josefsson, K., Krettek, A., & Nyberg, A. (2022). Job demands, job resources, and health outcomes among nursing professionals in private and public healthcare sectors in Sweden - a prospective study. *BMC Nursing*, 21(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00924-z>
- Tripathi, S. K., & Mulkey, D. C. (2023). Implementing Brief Mindfulness-Based Interventions to Reduce Compassion Fatigue. *Critical Care Nurse*, 43(5), 32–40. <https://doi.org/10.4037/ccn2023745>
- Urso, C., Laserna, A., Feng, L., Agnate, A., Jawe, N., Magoun, C., Layton, L. S., Nates, J. L., & Gutierrez, C. (2022). Mindfulness as an Antidote to Burnout for Nursing and Support Staff in an Oncological Intensive Care Unit: A Pilot Study. *Holistic Nursing Practice*, 36(5). https://journals.lww.com/hnpjournal/fulltext/2022/09000/mindfulness_as_an_antidote_to_burnout_for_nursing.11.aspx
- Wampole DSW, D. M., & Bressi PhD Sara, L. S. W. (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>
- Wang, Q., Wang, F., Zhang, S., Liu, C., Feng, Y., & Chen, J. (2023). Effects of a mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in psychiatry* (Vol. 14, p. 1218340). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1218340>
- Weder, B. J. (2022). Mindfulness in the focus of the neurosciences - The contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. In *Frontiers in behavioral neuroscience* (Vol. 16, p. 928522). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.928522>
- WHO. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. In *World Health Organization* (Issue May 2019, p. 2020).
- Xie, C., Zeng, Y., Lv, Y., Li, X., Xiao, J., & Hu, X. (2020). Educational intervention versus mindfulness-based intervention for ICU nurses with occupational burnout: A parallel, controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102485. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102485>

Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>