

Penilaian *Burnout* Pemberi Asuhan Palitif dalam Implementasi *Mindfulness: Systematic Review*

Jaka Surya Hakim⁽¹⁾, Handira Nadhifatul Aini⁽²⁾, Natalia Christin Tiara Revita⁽³⁾

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Jl. Dr. Ir. H Seokarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo, Kota Surabaya, Jawa Timur
60115, Indonesia

Email: ¹jaka.surya.hakim-2020@fkp.unair.ac.id, ²handira.nadhifatul.aini-2020@fkp.unair.ac.id, ³natalia.christin.tiara-2020@fkp.unair.ac.id

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 28 Februari 2023
Disetujui pada 23 Mei 2023
Dipublikasikan pada 30 Mei 2023
Hal. 422-432

Kata Kunci:

Paliatif, *Mindfulness*, *Burnout*

DOI:

<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v8i2.1283>

bahwa *mindfulness* dapat menurunkan *burnout* bahkan bila diterapkan minimal. *Mindfulness* yang diterapkan kepada pemberi asuhan palitif dapat menurunkan kejadian *burnout* akibat beban kerja dalam waktu yang lama. *Mindfulness* merupakan teknik dengan kemanjuran dan manfaatnya tidak diragukan.

Abstrak: *Burnout* merupakan masalah yang tidak bisa dipisahkan pada perawatan pasien paliatif. Masalah ini terjadi karena tuntutan pekerjaan mereka selaku pemberi asuhan palitif yang menguras fisik dan emosional yang berkepanjangan serta memiliki lebih sedikit kesempatan untuk merasakan pengalaman positif dalam pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi *mindfulness* untuk menurunkan *burnout* berkepanjangan mereka karena bekerja di area paliatif. Metode yang digunakan dalam *systematic review* ini menggunakan protokol dan kaidah yang sesuai dengan *Preferred Reporting Items for Systematic Review (PRISMA)*. Peneliti menggunakan kerangka PICOT sehingga ditemukan literatur yang digunakan dari Scopus, Proquest, Pubmed, SAGE, dan Science Direct tahun 2016-2021, ditemukan 220 artikel dan sebanyak 10 artikel dengan jumlah total partisipan 4.957 orang. Hasil Penelusuran didapatkan

PENDAHULUAN

Pekerja profesional kesehatan memerlukan intensitas emosional yang nyata saat menjalankan pekerjaannya hal ini dapat menyebabkan kelelahan emosional. Kelelahan atau *burnout* adalah perasaan kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan, karena stres, kelebihan beban, dan tuntutan pekerjaan emosional yang menantang dari perawatan itu sendiri (Msn et al., 2020). Tenaga kesehatan dengan kelelahan emosional memiliki tingkat energi yang lebih rendah, berjuang untuk menghadapi tugas tuntutan pekerjaan mereka dan memiliki lebih sedikit kesempatan untuk merasakan pengalaman positif dalam pekerjaan mereka (López-cabarcos, 2019). *Burnout* memiliki konsekuensi negatif pada kesehatan mental profesional (Xu et al., 2020) dan kualitas perawatan yang diterima pasien mereka, karena *burnout* tercermin dalam kinerja pekerjaan yang lebih buruk dan efisiensi perawatan yang mereka berikan (Panari et al., 2019). Selanjutnya, kelelahan emosional telah dikaitkan dengan peningkatan niat dalam bekerja (Han et al., 2015)

dan konflik baik di antara profesional kesehatan dan terhadap pasien (Yoon et al., 2010). Kelelahan emosional sebagian disebabkan oleh tuntutan emosional yang kuat dari kepedulian, oleh karena itu para profesional dapat menjadi lebih tahan terhadap tuntutan tersebut dengan mengembangkan keterampilan seperti Emotional Intelligence (López-cabarcos, 2019).

Sebuah penelitian dari Tinambunan et al., (2018) menemukan bahwa 66% perawat mengalami *burnout* tinggi dan diantara mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya prestasi diri serta bahwa stres dan kelelahan adalah penyebab utama masalah kualitas perawatan terkait keselamatan (Dewa et al., 2017). Studi lain melaporkan bahwa, karena stres dan kelelahan, tingkat turnover pekerja rumah sakit rawat inap mencapai 30% yang mengkhawatirkan dan mencapai 60% untuk pekerja di hospice (Simpson et al., 2020). Perawat yang mengalami *burnout* berisiko mengalami gejala fisik dan psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan kerja secara keseluruhan (Flynn & Ironside, 2012). *Burnout* juga telah terbukti berdampak negatif pada hubungan pribadi dan kehidupan rumah seseorang, dan dikaitkan dengan tingkat penyakit fisik yang lebih tinggi seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan tidur (Ferguson et al., 2020).

Meditasi *mindfulness* adalah cara yang efektif untuk menurunkan *burnout*. *Mindfulness* adalah bentuk meditasi yang didasarkan pada kemampuan untuk membawa perhatian seseorang pada apa yang sedang mereka alami saat ini, menerimanya tanpa penilaian dan mengidentifikasi sensasi, emosi, dan pikiran (Zhou et al., 2020). Meditasi ini digunakan sebagai terapi psikologis pengobatan dengan hasil positif, mengurangi tingkat kecemasan, depresi dan stres, dan mengurangi gejala fisik seperti rasa sakit serta kerentanan akibat penyakit kejiwaan (Guo et al., 2019; Simpson et al., 2020; Xie et al., 2020; Xunlin et al., 2020; Zhou et al., 2020).

Bekerja di area paliatif mengharuskan perawat merasakan *burnout* yang lebih berat dibandingkan dengan di area bukan paliatif, terutama saat pemberi asuhan paliatif yang diharapkan dengan kondisi *end-of-life* selain meningkatkan *burnout* dapat pula berdampak pada *emotional intelligence*. Pentingnya intervensi yang dapat memberikan pengaruh atau pandangan pemberi asuhan paliatif kepada penerimaan tanpa penilaian dan mengidentifikasi sensasi terhadap pekerjaan yang dilakukan sangat diperlukan. *Mindfulness* diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, *burnout* dan stress. Tujuan penulisan ini bertujuan untuk melakukan *systematic review* pada efektivitas *mindfulness* terhadap *burnout* yang dialami oleh pemberi asuhan paliatif. memberikan rekomendasi *mindfulness* yang dapat menjadi intervensi kepada pemberi asuhan paliatif untuk menurunkan kejadian *burnout*.

METODE

Kriteria

Kriteria Inklusi pencarian literatur yaitu jenis intervensi *mindfulness* dan memiliki partisipan yaitu pemberi asuhan paliatif untuk melihat perubahan tingkat *burnout* mereka. Kriteria eksklusi yaitu tidak berfokus pada penilaian tingkat *burnout* pada pemberi asuhan paliatif. Artikel yang digunakan adalah pada 5 tahun terakhir.

Populasi

Total partisipan dari tinjauan ini adalah 4.957 peserta. Jumlah populasi tertinggi adalah 3.074 untuk melakukan uji efektifitas komparatif secara acak. Partisipan terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 25-67 tahun. Partisipan yang terlibat dibatasi oleh beberapa kriteria seperti pemeriksaan klinis sebelum tindakan, pengalaman terkait tindakan medis. Semua penelitian dilakukan pada orang pekerja dilayanan kesehatan paliatif.

Metode Pencarian dalam Identifikasi

Pencarian literatur dilakukan pada Scopus, Proquest, Pubmed, SAGE dan Science Direct. Pencarian dilakukan pada bulan Januari 2021. Kata kunci yang digunakan yaitu *Mindfulness, Hospice and Palliative Care Nursing* dan *Burnout* dengan kombinasi menggunakan Boolean operator "AND". Pencarian artikel diatasi pada 2016-2021 dalam Bahasa Inggris dengan syarat *fulltext* sehingga mendapatkan artikel yang relevan.

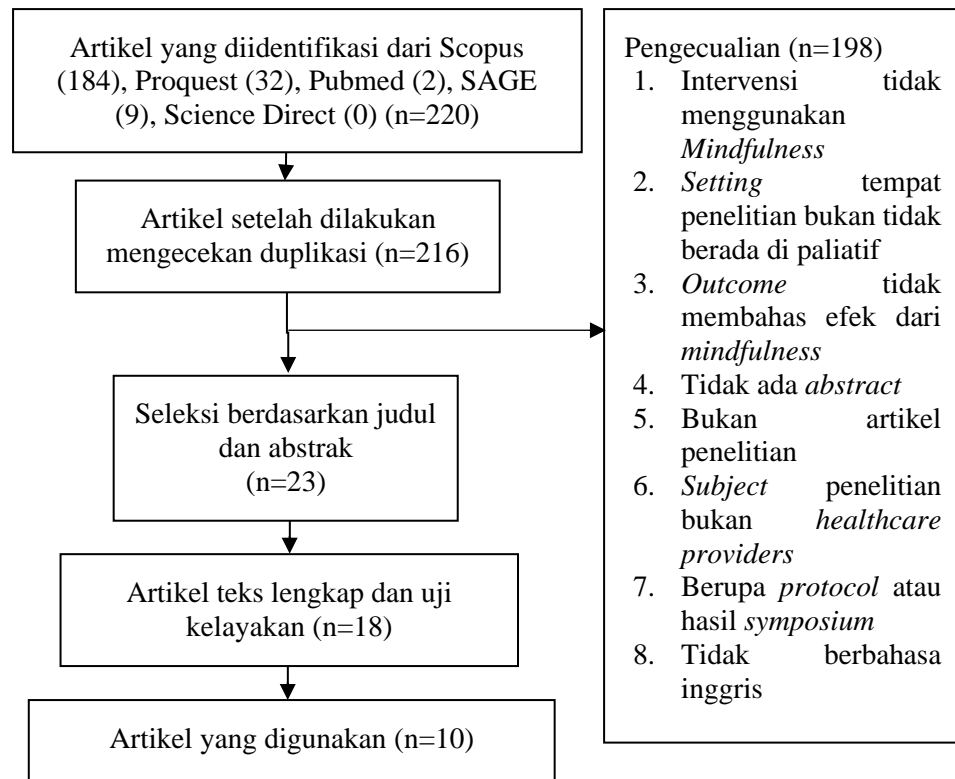
Langkah kedua adalah melakukan review judul, abstrak, dan kata kunci pada artikel yang diperoleh dan membuang artikel yang tidak memenuhi syarat. Langkah selanjut adalah melakukan *review* dari keseluruhan teks pada artikel yang diperoleh dan telah lolos di langkah kedua dan membuang artikel yang tidak memenuhi syarat. Langkah keempat yaitu meninjau artikel lengkap dengan kerangka PICOT. Data yang relevan mengenai kriteria inklusi (peserta, intervensi, dan hasil, risiko bias, dan hasil diekstraksi). Ekstraksi data dilakukan oleh peninjau tunggal (JSH) dan diperiksa oleh peninjau kedua (HNI) dan ketiga (NCTR). Artikel yang didapatkan selanjutnya dilakukan penilaian bisa dengan menggunakan *JBI critical appraisal checklist*. Artikel terpilih dinilai dan mendapatkan *score* JBI berada diatas 75% sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai syarat dipilihnya artikel dalam penyusunan *systematic review* ini. Pencarian yang dilakukan didapatkan 10 artikel yang terdiri dari *randomized controlled trials*(3), *systematic review*(2), *quasy experiment*(3), dan *cross-sectional study*(2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel terpilih sebanyak 10 diterbitkan pada tahun 2016-2021. Semua artikel terpilih diterbitkan diluar Indonesia yaitu 7 berasal dari USA (Barnett et al., 2019; Gerhart et al., 2016; Green & Kinchen, 2021; Heeter et al., 2017; Hotchkiss, 2018; O'Mahony et al., 2017; Podgurski et al., 2019), 1 berasal dari Germany (Orellana-Rios et al., 2017), 1 berasal dari Singapore (Ho et al., 2019), dan 1 berasal dari Spain (Jiménez-Picón et al., 2021a). Total responden dari responden dari seluruh artikel sebanyak 6814 pemberi asuhan paliatif dengan rincian sampel terkecil yaitu 13 responden (O'Mahony et al., 2017) dan terbanyak 5688 responden (Jiménez-Picón et al., 2021a). Responden yang terlibat dibatasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti dalam tiap artikel.

Mindfulness yang diberikan pada responden dengan karakteristik perawat yang bekerja di *hospice* (Barnett et al., 2019; Gerhart et al., 2016; Green & Kinchen, 2021; O'Mahony et al., 2017; Orellana-Rios et al., 2017). Artikel yang didapatkan menjelaskan karakteristik responden peneliti dengan jelas (Heeter et al., 2017; Ho et

al., 2019; Hotchkiss, 2018; Jiménez-Picón et al., 2021a; Podgurski et al., 2019). Intervensi *mindfulness* juga diberikan secara kombinasi luring dan daring (Heeter et al., 2017; Ho et al., 2019). *Mindfulness* yang dikombinasikan dengan art therapy (Ho et al., 2019), dikombinasikan dengan terapi yoga (Heeter et al., 2017), dan dikombinasikan dengan Tong-len (Orellana-Rios et al., 2017).



Gambar 1. Diagram *Flow* PRISMA

Tabel 1. Hasil Penelusuran

No	Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
1	(Podgurski et al., 2019)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Data menunjukkan bahwa peserta lebih puas dengan metode pelatihan terjadwal. Pada aspek <i>mindfulness</i> didapatkan ada perubahan signifikan dan pada <i>burnout</i> terjadi perubahan yang tidak signifikan dari pemberian kurikulum <i>mindfulness</i> .
2	(Green & Kinchen, 2021)	<i>Systematic Review</i>	Meditasi <i>mindfulness</i> berpotensi menurun stres <i>burnout</i> pada perawat dengan mengurangi <i>self-judgement</i> dan identifikasi berlebihan dengan pengalaman, dan dengan meningkatkan resiliensi, kasih sayang, dan pengaturan emosi
3	(Gerhart et al., 2016)	<i>Quasy experiment</i>	ACCEPTS adalah intervensi yang dapat diterima dan layak untuk pemberi asuhan paliatif yang dapat meningkatkan kesejahteraan. Penurunan signifikan

No	Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
			dalam gejala depresi dan <i>burnout</i> yang diamati, terdapat perbedaan rata-rata pra-intervensi hingga post-intervensi.
4	(Orellana-Rios et al., 2017)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Penelitian menunjukkan pengurangan stres yang dirasakan, kecemasan dan <i>burnout</i> , peningkatan tingkat kewaspadaan diri juga sangat berbanding terbalik pada <i>burnout</i> yang terjadi, sehingga dengan peningkatan tingkat kewaspadaan diri berimplikasi pada penurunan <i>burnout</i> dan <i>compassion fatigue</i> .
5	(Jiménez-Picón et al., 2021a)	<i>Systematic Review</i>	Penelitian ini menjelaskan bahwa <i>mindfulness</i> dapat menurunkan nilai <i>burnout</i> yang dapat dimanifestasikan kedalam kelelahan emosi, depresi dan penurunan performa dalam pekerjaan. Penurunan <i>burnout</i> ini dapat tercermin dalam komunikasi yang baik dengan rekan kerja.
6	(Ho et al., 2019)	<i>Randomized Controlled Trial 2 groups (wishlist-control)</i>	Penelitian ini menjelaskan bahwa <i>mindfulness</i> dengan kombinasi <i>art therapy</i> menunjukkan adanya perubahan pada <i>burnout</i> .
7	(O'Mahony et al., 2017)	<i>Quasy experiment</i>	Penelitian ini menjelaskan bahwa ada dampak signifikan terhadap PTSD symptom, tetapi tidak signifikan terhadap <i>burnout</i> symptom. Hal ini dijelaskan karena <i>burnout</i> terimplikasi dari kognitif dan pengalaman peserta.
8	(Heeter et al., 2017)	<i>Quasy experiment</i>	Penelitian ini menjelaskan bahwa intervensi meditasi dan yoga terapi secara minimal pun dapat menurunkan kejadian <i>compassion fatigue</i> atau <i>burnout</i> dan meningkatkan emotional awareness dan self-regulation dengan menitikberatkan perhatian pada kejadian yang dihadapi saat ini.
9	(Hotchkiss, 2018)	<i>Cross-sectional study</i>	Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan diantara kebutuhan kasih sayang dan kejadian <i>burnout</i> . Dijelaskan pula bila <i>burnout</i> menjadi pengaruh besar terhadap kejadian secondary traumatic stress.
10	(Barnett et al., 2019)	<i>Cross-sectional study</i>	Penelitian ini menjelaskan bahwa memaknai hidup dan harga diri dapat berpengaruh pada penialain <i>burnout</i> . Harga diri yang tinggi dan makna hidup yang tinggi dapat menurunkan <i>burnout</i> dan bahkan menghilangkan <i>burnout</i> .

Sebanyak 10 artikel yang telah dilakukan review menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan nilai *burnout*. Penilaian yang dilakukan pada review ini berfokus pada *mindfulness* terhadap penurunan *burnout* pada pemberi asuhan paliatif.

Tuntutan emosional untuk mengelola emosi sendiri serta orang lain dapat memiliki pengaruh negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja pekerjaan profesional kesehatan, yang menyebabkan tingkat stres dan *burnout* yang tinggi (Kelm et al., 2018). Penelitian mengenai *mindfulness* telah menunjukkan bahwa melatih perhatian mengurangi kelebihan emosi dan kelelahan profesional, sementara juga meningkatkan pelatihan ulang kognitif positif. Strategi *mindfulness* telah disarankan sebagai teknik yang berguna untuk meningkatkan ketahanan, mengurangi kelelahan dan menyembuhkan diri sendiri, untuk penyedia layanan kesehatan di lingkungan paliatif (Jiménez-Picón et al., 2021b).

Burnout di lingkungan pusat pelayanan klinis menempatkan pemberi asuhan paliatif berada pada posisi yang rentang terhadap risiko gangguan kondisi fisik dan psikologis seperti kelelahan, kecemasan, depresi, penggunaan zat, ketidakpuasan kerja secara keseluruhan, gesekan, dan penurunan kualitas perawatan. *Mindfulness* telah terbukti memiliki efek positif pada *burnout* perawat, memberikan cara berbasis bukti bagi perawat untuk mengatasi lingkungan praktik yang penuh tekanan, serta dengan situasi kehidupan yang sulit lainnya.

Penerapan *mindfulness* juga telah banyak dilakukan pada profesional kesehatan lain sebagai bentuk untuk mengatasi stress, depresi dan *burnout* akibat kerja diluar area paliatif dan *end-of-life*. Hasil dari studi ini umumnya mendukung intervensi *mindfulness* untuk menurunkan *burnout* bahkan bila diterapkan minimal dapat menunjukkan hasil pada pelaku asuhan paliatif terutama yang selalu menghadapi *end-of-life* pasien dapat merasakan perasaan negatif.

Tinjauan kritis pada *mindfulness* ini telah memberikan bukti bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres dan *burnout* pada perawat. Intervensi berbasis kesadaran telah terbukti secara signifikan mengurangi stres, meningkatkan semua aspek *burnout*, dan meningkatkan belas kasih dan kepuasan kasih sayang (Gracia Gozalo et al., 2019; Slatyer et al., 2018). Beberapa perawat melaporkan penurunan frekuensi kesalahan pengobatan yang dilaporkan sendiri (Daigle et al., 2018).

Intervensi *mindfulness* biasanya diterima dengan baik dan telah menunjukkan keberlanjutan yang kuat (Hevezi, 2015). Studi dengan survei pasca intervensi menunjukkan bahwa peserta tertarik untuk terus berlatih *mindfulness* setelah program dan menemukan keterampilan yang mereka peroleh berdampak positif pada pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka (Daigle, n.d.; Hevezi, 2015; Lin et al., 2018; Moody et al., 2015). Beberapa peneliti percaya bahwa komitmen waktu yang diperpanjang dari MBSR tradisional dapat menjadi penghalang bagi para profesional perawatan kesehatan (Lin et al., 2018). Perawat sering bekerja shift 12 jam dan mungkin merasa sulit untuk berkomitmen pada praktik meditasi kesadaran jangka panjang, terutama jika mereka sudah mengalami stres dan kelelahan. Penyelidikan awal dalam minat perawat unit perawatan progresif dalam perhatian mengungkapkan keyakinan yang terbentuk sebelumnya bahwa meditasi memakan waktu dan sulit (Hevezi, 2015).

Tinjauan ini memiliki beberapa implikasi penting, karena pengembangan *mindfulness* pada profesional kesehatan dapat menyebabkan peningkatan kapasitas mereka untuk mengelola emosi, dan ini pada gilirannya mengarah pada peningkatan kualitas perawatan yang mereka berikan, resiliensi, empati, dan kepuasan kerja. Selain itu, intervensi *mindfulness* menyediakan sarana yang berguna yang dapat

digunakan oleh para profesional dalam mengelola faktor stress dan *burnout*. Meditasi kesadaran sebagai salah satu jenis *mindfulness*, sebagai cara untuk mempromosikan pengembangan *emotional intelligence*, adalah teknik inovatif yang kemanjuran dan manfaatnya dalam konteks kerja yang berbeda telah ditunjukkan. Karena keragaman intervensi yang tersedia, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan mana yang paling efektif.

KESIMPULAN

Mindfulness pada Pemberi Asuhan Paliatif merupakan upaya yang efektif untuk memilih apa yang akan mereka pikirkan dan mempertahankan atensi yang dibutuhkan untuk menjaga kesadaran terhadap pengalaman saat ini atau dalam melakukan asuhan paliatif, sehingga membantu Pemberi Asuhan Paliatif menurunkan stres akibat *burnout* dalam jangka waktu yang lama.

SARAN

Beberapa artikel mungkin terlewatkan saat melakukan pencarian. Karena keterbatasan waktu, *grey-literature* tidak dicari. Mengingat sedikitnya jumlah studi yang melaporkan *mindfulness* sebagai sarana efektif kepada pemberi asuhan paliatif, bias publikasi mungkin ada dalam artikel yang disertakan dalam tinjauan ini. Selain itu ada tingkat heterogenitas yang tinggi dalam studi yang disertakan dan karena jumlah artikel yang sedikit, perlu untuk menggabungkan analisis studi dengan desain studi yang berbeda. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait teknik *mindfulness* yang dapat dengan mudah dilakukan oleh Pemberi Asuhan Paliatif dan pelaksanaan *mindfulness* memerlukan indentifikasi dan pertimbangan cermat dan dipandu oleh terapis profesional untuk mencapai hasil yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Barnett, M. D., Moore, J. M., & Garza, C. J. (2019). Meaning in life and self-esteem help hospice nurses withstand prolonged exposure to death. *Journal of Nursing Management*, 27(4), 775–780. <https://doi.org/10.1111/jonm.12737>
- Daigle, S. (n.d.). *Mindfulness-Based Stress Reduction Training Yield Improvements in Well-being and Rates of Perceived Medical Errors among Hospital Nurses*. 0–2. <https://doi.org/10.1111/jan.13729>
- Daigle, S., Talbot, F., & French, D. J. (2018). Mindfulness-based stress reduction training yields improvements in well-being and rates of perceived nursing errors among hospital nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 74(10), 2427–2430. <https://doi.org/10.1111/jan.13729>
- Dewa, C. S., Loong, D., Bonato, S., & Trojanowski, L. (2017). *The relationship between physician burnout and quality of healthcare in terms of safety and acceptability: a systematic review*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015141>
- Ferguson, C., Low, G., & Shiau, G. (2020). *Burnout in Canadian Radiology Residency: A National Assessment of Prevalence and Underlying Contributory Factors*. 71(1), 40–47. <https://doi.org/10.1177/0846537119885672>
- Flynn, L., & Ironside, P. M. (2012). *Burnout and Its Contributing Factors Among Midlevel Academic Nurse Leaders*. <https://doi.org/10.3928/01484834->

20180102-06

- Gerhart, J., O'Mahony, S., Abrams, I., Grosse, J., Greene, M., & Levy, M. (2016). A pilot test of a mindfulness-based communication training to enhance resilience in palliative care professionals. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.003>
- Gracia Gozalo, R. M., Ferrer Tarrés, J. M., Ayora Ayora, A., Alonso Herrero, M., Amutio Kareaga, A., & Ferrer Roca, R. (2019). Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion. *Medicina Intensiva*, 43(4), 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.medin.2018.02.005>
- Green, A. A., & Kinchen, E. V. (2021). The Effects of Mindfulness Meditation on Stress and Burnout in Nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 39(4), 356–368. <https://doi.org/10.1177/08980101211015818>
- Guo, J., Wang, H., Luo, J., Guo, Y., Xie, Y., Lei, B., Wiley, J., & Whittemore, R. (2019). *Factors influencing the effect of based interventions on diabetes distress : a meta- - analysis*. 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000757>
- Han, S., Han, J., An, Y., & Lim, S. (2015). *Effects of role stress on nurses ' turnover intentions : The mediating effects of organizational commitment and burnout*. 287–296. <https://doi.org/10.1111/jjns.12067>
- Heeter, C., Lehto, R., Allbritton, M., Day, T., & Wiseman, M. (2017). Effects of a Technology-Assisted Meditation Program on Healthcare Providers' Interoceptive Awareness, Compassion Fatigue, and Burnout. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 19(4), 314–322. <https://doi.org/10.1097/NJH.0000000000000349>
- Hevezi, J. A. (2015). *Evaluation of a Mediatation Intervention to Reduce the Effect of Stressor Associated with Compassion Fatigue Among Nurses*. 1–8.
- Ho, A. H. Y., Tan-Ho, G., Ngo, T. A., Ong, G., Chong, P. H., Dignadice, D., & Potash, J. (2019). A novel mindful-compassion art therapy (MCAT) for reducing burnout and promoting resilience for end-of-life care professionals: A waitlist RCT protocol. *Trials*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3533-y>
- Hotchkiss, J. T. (2018). Mindful Self-Care and Secondary Traumatic Stress Mediate a Relationship Between Compassion Satisfaction and Burnout Risk Among Hospice Care Professionals. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 35(8), 1099–1108. <https://doi.org/10.1177/1049909118756657>
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021a). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021b). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 1–14.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>

- Kelm, D. J., Ridgeway, J. L., Gas, B. L., Mohan, M., Cook, D. A., Nelson, D. R., & Benzo, R. P. (2018). Mindfulness Meditation and Interprofessional Cardiopulmonary Resuscitation: A Mixed-Methods Pilot Study. *Teaching and Learning in Medicine*, 30(4), 433–443. <https://doi.org/10.1080/10401334.2018.1462186>
- Lin, L., He, G., Yan, J., Gu, C., & Xie, J. (2018). *The Effects of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Nurses*. 67(3), 111–122. <https://doi.org/10.1177/2165079918801633>
- López-cabarcos, M. Á. (2019). *The role of emotional exhaustion among public healthcare professionals*. 33(6), 649–655. <https://doi.org/10.1108/JHOM-04-2019-0091>
- Moody, K., Kramer, D., Santizo, R. O., Magro, L., Wyshogrod, D., Ambrosio, J., Castillo, C., Lieberman, R., & Stein, J. (2015). *Helping the Helpers : Mindfulness Training for Burnout in Pediatric Oncology — A Pilot Program*. 30(5). <https://doi.org/10.1177/1043454213504497>
- Msn, J. K., Msn, S. K., Fnp, A., & Msn, M. B. (2020). *Emotional distancing in nursing : A concept analysis*. 1–8. <https://doi.org/10.1111/nuf.12475>
- O’Mahony, S., Gerhart, J., Abrams, I., Greene, M., McFadden, R., Tamizuddin, S., & Levy, M. M. (2017). A Multimodal Mindfulness Training to Address Mental Health Symptoms in Providers Who Care for and Interact With Children in Relation to End-of-Life Care. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 34(9), 838–843. <https://doi.org/10.1177/1049909116660688>
- Orellana-Rios, C. L., Radbruch, L., Kern, M., Regel, Y. U., Anton, A., Sinclair, S., & Schmidt, S. (2017). Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of palliative care teams: A mixed-method evaluation of an “on the job” program. *BMC Palliative Care*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12904-017-0219-7>
- Panari, C., Caricati, L., Pelosi, A., & Rossi, C. (2019). *Emotional exhaustion among healthcare professionals : the effects of role ambiguity , work engagement and professional commitment*. 90(11), 60–67. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i6-S.8481>
- Podgurski, L., Greco, C., Croom, A., Arnold, R., & Claxton, R. (2019). A Brief Mindfulness-Based Self-Care Curriculum for an Interprofessional Group of Palliative Care Providers. *Journal of Palliative Medicine*, 22(5), 561–565. <https://doi.org/10.1089/jpm.2018.0550>
- Simpson, R., Simpson, S., Ramparsad, N., Lawrence, M., Booth, J., & Mercer, S. W. (2020). Effects of Mindfulness-based interventions on physical symptoms in people with multiple sclerosis – a systematic review and meta-analysis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 38(January 2019), 101493. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2019.101493>
- 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>
- Tinambunan, E. M. K., Tampubolon, L. F., & Sembiring, E. E. (2018). Burnout

- Syndrom pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elizabeth Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 85–98.
- Xie, C., Dong, B., Wang, L., Jing, X., Wu, Y., Lin, L., & Tian, L. (2020). Mindfulness-based stress reduction can alleviate cancer-related fatigue: A. *Journal of Psychosomatic Research*, 130(December 2019), 109916. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109916>
- Xu, S., Ouyang, X., Shi, X., Li, Y., Chen, D., Lai, Y., & Fan, F. (2020). Emotional exhaustion and sleep-related worry as serial mediators between sleep disturbance and depressive symptoms in student nurses: A longitudinal analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 129(July 2019), 109870. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109870>
- Xunlin, N. G., Lau, Y., & Klainin-yobas, P. (2020). *The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis*. 1563–1578.
- Yoon, J. D., Rasinski, K. A., & Curlin, F. A. (2010). *Conflict and emotional exhaustion in obstetrician-gynaecologists: a national survey*. 1, 731–736. <https://doi.org/10.1136/jme.2010.037762>
- Zhou, B., Wang, G., Hong, Y., Xu, S., Wang, J., Yu, H., & Liu, Y. (2020). Complementary Therapies in Clinical Practice Mindfulness interventions for rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(1), 101088. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101088>