

Efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: Studi meta analisis

Ni Made Wulan Widyaswari Anasta Putri⁽¹⁾, Ananta Yudiarso⁽²⁾

^{(1),(2)}Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia

Every individual should develop resilience to become adapted to the new work challenges that are more complex and competitive in the current era. Resilience is an individual's ability to recover from stress. Mindfulness has been found to increase resilience in the existing research. The goal of our research was to examine the effectiveness of mindfulness-based interventions to increase resilience among working individuals. We reviewed 14 research journals as a source of meta-analysis with 759 participants in total. Data processing was based on sample size (N), mean (M), and standard deviation (SD) using the random effect model through which we obtained the medium heterogeneity (I^2) = 32% and Hedges'g standardized mean difference (SMD) = .62 (95% confidence interval [CI] = .43 to .80). These findings imply that mindfulness is less effective in increasing the working individuals' resilience.

Keywords: meta-analysis, mindfulness intervention, resilience at work

Untuk bisa adaptif menghadapi tantangan kerja baru yang semakin kompleks dan kompetitif di era saat ini, setiap individu memerlukan daya tahan atau resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih dari stres. Dalam riset-riset sebelumnya, *mindfulness* telah ditemukan efektif meningkatkan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi pada individu yang bekerja. Kami mereview 14 jurnal penelitian sebagai sumber dari penelitian meta analisis dengan jumlah partisipan sebanyak 759. Data diolah atas dasar ukuran sampel (*N*), rata-rata (*M*), dan deviasi standar (*SD*) dengan menggunakan *random effect model*, yang menghasilkan nilai *heterogeneity* (I^2) = 32% dan *Hedges'g* (SMD) 0.62 (95% *confidence interval* [CI] = 0.43 sampai dengan 0.80) yang berada dalam kategori sedang. Temuan-temuan tersebut mengimplikasikan bahwa *mindfulness* kurang efektif untuk meningkatkan resiliensi individu yang bekerja.

Kata kunci: intervensi *mindfulness*, meta-analisis, resiliensi di tempat kerja

MEDIAPSI, 2021, Vol. 7(1), 27-36, DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.4>

Received: 13-09-2020. Revised: 22-01-2021. Accepted: 08-01-2021. Published online: 24-06-2021

Handling Editor: Halimatus Sakdiah, UIN Antasari, Banjarmasin, Indonesia

*Corresponding author: Ni Made Wulan Widyaswari Anasta Putri, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia. E-mail: s154119518@student.ubaya.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 7th guidelines:

Putri, N. M. W. W. A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: Studi meta analisis. *MEDIAPSI*, 7(1), 27-36. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.4>

Pendahuluan

Perkembangan dunia kerja yang dinamis dipengaruhi oleh perkembangan teknologi

yang konstan, lingkungan yang kompleks, kompetitif, dan selalu berubah yang

berujung pada beban kerja yang berat dan memiliki tenggang waktu tertentu (Johnson dkk., 2020). Karyawan cenderung mendapatkan tekanan di tempat kerja dan peristiwa buruk yang mungkin dialami selama bekerja (Hartwig dkk., 2020).

Peristiwa yang buruk tidak hanya berpotensi mengganggu kinerja karyawan tetapi juga menyebabkan ketegangan mental atau fisik yang serius bagi karyawan. Salah satu tantangan besar bagi pemimpin organisasi adalah memperhatikan kesejahteraan karyawan (Johnson dkk., 2020). Resiliensi memiliki potensi untuk mempertahankan kinerja dan kesejahteraan karyawan dalam menghadapi kesulitan (Hartwig dkk., 2020).

Meningkatkan resiliensi tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga dapat membantu individu dalam mengurangi stres yang dialami dan meningkatkan hubungan positif dengan rekan kerja (Barrat, 2018). Secara umum, resiliensi adalah sifat pribadi yang membantu individu mengatasi kesulitan dalam hidup, mencapai penyesuaian dan pengembangan yang baik dalam keadaan yang sulit (Bajaj & Pande, 2016). Resiliensi di tempat kerja adalah kemampuan karyawan untuk mengelola dan secara positif mengatasi kejadian buruk di tempat kerja (Fletcher & Sarkar, 2013).

Menurut Aherne dkk. (2016), *mindfulness* menunjukkan potensi untuk menumbuhkan resiliensi seseorang dengan lebih baik. Memberikan pelatihan *mindfulness* pada karyawan di tempat kerja bermanfaat untuk melatih fokus perhatian, meningkatkan konsentrasi, keseimbangan emosional, *self-awareness*, relasi dengan rekan kerja yang baik dan peningkatan

kesejahteraan karyawan (Johnson dkk., 2020). Karyawan yang memiliki pengalaman positif yang diperoleh dari pelatihan *mindfulness* dapat mengelola dan mengendalikan ketegangan, stres dan konflik yang dialami saat bekerja dan mampu mengidentifikasi masalah terkait pekerjaan dengan lebih baik (Johnson dkk., 2020).

Mindfulness didefinisikan sebagai memberikan perhatian secara penuh dengan sengaja pada pengalaman saat ini, dengan sikap terbuka dan menerima tanpa menghakimi (Burton dkk., 2017; Huang dkk., 2015). Intervensi berbasis *mindfulness* awalnya dikembangkan dalam konteks klinis (Lomas dkk., 2019). Namun, selama beberapa tahun terakhir penerapan intervensi berbasis *mindfulness* dalam konteks pekerjaan semakin meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Colgan dkk. (2019) menunjukkan intervensi *mindfulness* berbasis *wellness* dan *resilience* (MBWR) merupakan metode yang layak dan dapat digunakan untuk mengintegrasikan *mindfulness*, resiliensi dan memberikan manfaat dalam peningkatan perawatan pasien. Temuan tersebut senada dengan penelitian Schroeder dkk. (2016) yang menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* atau *mindfulness-based intervention* (MBI) berdampak positif pada kesehatan dokter, resiliensi dan berpotensi meningkatkan perawatan pasien.

Beberapa studi telah meneliti manfaat pelatihan *mindfulness* di antara kelompok tertentu, termasuk tenaga kesehatan, mahasiswa, penderita kanker, mahasiswa, pemadam kebakaran dan pekerja kantoran. Semakin banyak organisasi saat ini menawarkan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Namun, penelitian tentang efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* di tempat kerja masih terbatas (Kersemakers dkk., 2018).

Sebagai contoh, hasil meta analisis yang dilakukan Lomas dkk. (2019) menunjukkan nilai *effect size* yang besar pada intervensi *mindfulness* terhadap *stress*, *anxiety* dan *distress*, dan *small to medium effect size* terhadap *depression*, *job performance*, *compassion* dan empati dan *positive well-being*. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok yang mendapat intervensi secara signifikan lebih rendah dalam tekanan psikologi, kelelahan yang berkepanjangan dan stres yang dirasakan setelah menjalankan pelatihan *mindfulness-based intervention*.

Masih sedikit penelitian meta-analisis yang secara spesifik melihat efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi pada individu yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan meta-analisis sebagai metode yang mengintegrasikan berbagai penelitian terdahulu yang menggunakan intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi di tempat kerja.

Metode

Partisipan dan desain penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 759, yang diperoleh secara akumulatif dari 14 jurnal penelitian. Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis. Meta-analisis ini dilakukan dengan menggabungkan hasil data dari penelitian terdahulu. Kualitas dari penelitian terdahulu yang digunakan dapat mempengaruhi hasil dari penelitian meta analisis ini.

Prosedur dan pengukuran

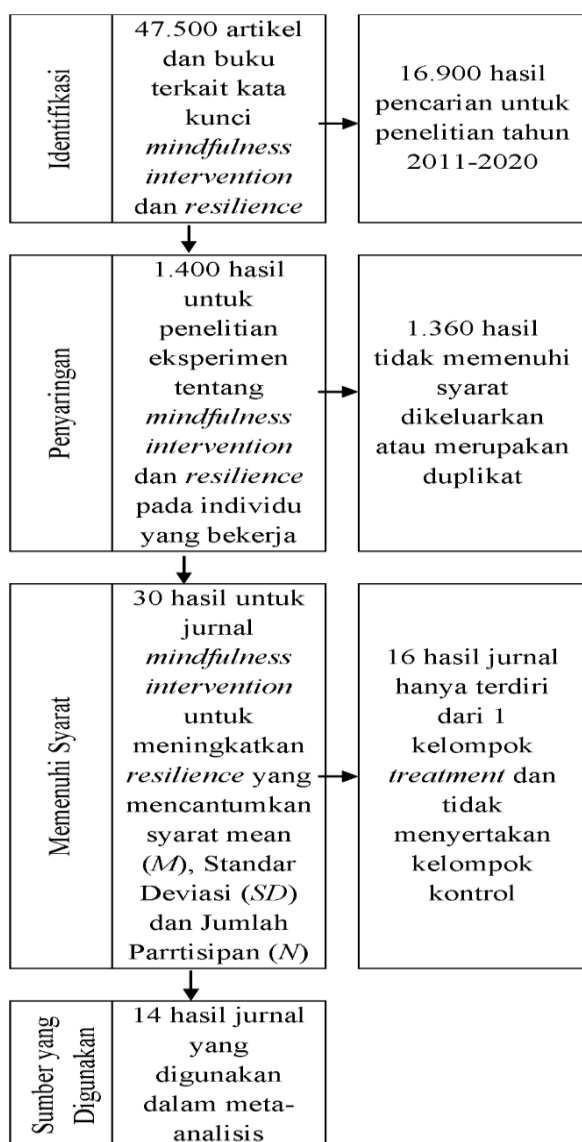
Sumber data dalam penelitian ini dibatasi pada jurnal internasional dengan intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi pada individu yang bekerja. Penelitian ini menggunakan kriteria jurnal yang diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir.

Peneliti menelusuri 3 *database* elektronik seperti *Google Scholar*, *Researchgate*, dan *Sciencedirect*. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci *mindfulness intervention*, *resilience* dan *employee* atau *worker*. Terdapat 47.500 artikel dan buku yang terkait kata kunci tersebut, yang selanjutnya peneliti saring berdasarkan tahun penerbitan yaitu 2011-2020, yang membuahkan 16.900 hasil pencarian. Pencarian kemudian dilanjutkan dengan menyaring penelitian tersebut berdasarkan metode penelitian yang digunakan. Dari seleksi yang dilakukan, ditemukan 1.400 artikel penelitian yang menggunakan intervensi berbasis *mindfulness* dengan alat ukur resiliensi dengan responden yang bekerja. Penelitian yang diperoleh tersebut kemudian diperiksa kembali berdasarkan kelengkapan yang dimiliki, yang terdiri dari (1) karakter studi (tahun publikasi, prosedur, desain penelitian, dan jenis kontrol), (2) karakteristik peserta (ukuran sampel untuk kelompok intervensi dan kontrol, dan profesi responden), (3) karakteristik intervensi (jenis intervensi, lama intervensi).

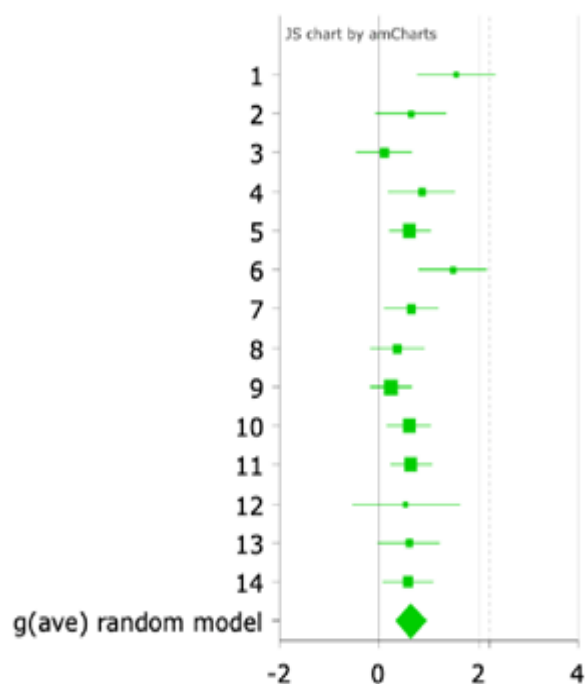
Pada penelitian ini, peneliti melihat *effect size* dengan melihat nilai rata-rata (*M*), deviasi standar (*SD*) serta ukuran sampel (*N*) pada hasil setelah dilakukannya intervensi dari setiap kelompok menggunakan aplikasi *Meta-Mar* versi 2.7.0 (n.d.). Statistik I^2

digunakan untuk memeriksa heterogenitas, dimana nilai *inconsistency* (I^2) terbagi menjadi tiga kategori yaitu rendah ($I^2 \leq 25\%$), sedang ($I^2 \pm 50\%$), dan tinggi ($I^2 \geq 75\%$) (Card, 2012). Nilai I^2 dalam penelitian ini adalah 32% atau termasuk dalam kategori sedang sehingga peneliti disarankan untuk menggunakan *random effect size model*.

Gambar 1. Skema Alur Identifikasi Jurnal.

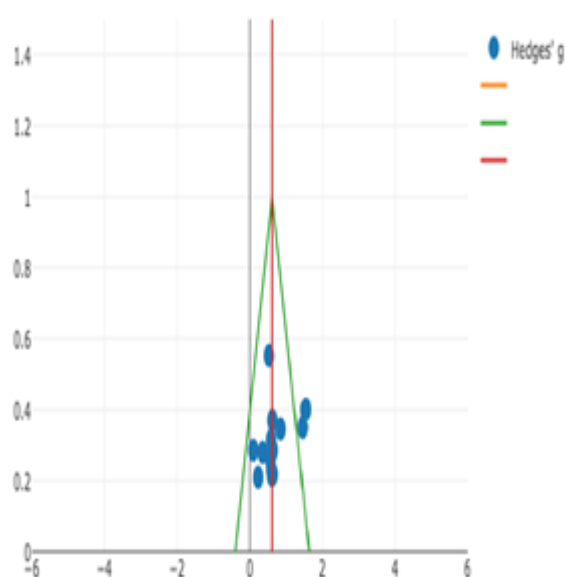


Gambar 2. Forrest Plot.



Gambar 3. Funnel Plot.

Funnel Plot random model (Y: Standard Error (SEg) - X: Effect Size (g))



Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 14 studi jurnal dengan jumlah responden sebanyak 759 responden, dengan tujuan menguji efektivitas intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi di tempat kerja. Enam penelitian berasal dari Amerika, tiga penelitian berasal dari Asia, tiga penelitian berasal dari Eropa, dan dua penelitian berasal dari Australia.

Hasil analisis menunjukkan nilai *inconsistency* sebesar 32% yang bermakna bahwa heterogenitas penelitian ini tergolong dalam kategori sedang, sehingga peneliti menggunakan nilai *Hedges'g* (SMD) pada *random effect model*. Selain itu, peneliti juga mempertimbangkan adanya perbedaan alat

ukur dan jenis *mindfulness* yang digunakan, yang semakin memperkuat hal tersebut. Nilai *effect size* yang digunakan adalah nilai *Hedges'g* (SMD) pada *random effect model* sebesar 0.62 (95% CL= 0.43 sampai 0.80). *Effect size* terbagi kedalam 3 kategori antara lain kecil ($g \leq 0.2$), sedang ($g \pm 0.5$) dan besar ($g \geq 0.8$). Berdasarkan kategori tersebut, *effect size* penelitian ini tergolong dalam kategori sedang. Mengacu pada hasil tersebut maka intervensi berbasis *mindfulness* memberikan efek yang sedang atau kurang signifikan dalam meningkatkan resiliensi individu yang bekerja. Tabel 1 di bawah ini menampilkan *random effect model* berdasarkan hasil analisis dari jurnal-jurnal yang digunakan dalam meta-analisis.

Tabel 1. *Effect Size* Analisis Hasil Studi.

No.	Peneliti	Metode	Alat ukur	n	<i>Effect size</i>			
					g	SEg	g lower	g upper
1	Colgan dkk. (2019)	MBWR	BRS	31	1.54	0.40	0.76	2.33
2	Schroeder dkk. (2016)	MBI	BRS	29	0.63	0.37	-0.09	1.35
3	Nila dkk. (2016)	MBSR	BRS	49	0.09	0.27	-0.46	0.65
4	Czerwinski dkk. (2020)	<i>Mindfulness Based Colouring</i>	CD-RISC	25	0.86	0.34	0.17	1.53
5	Aikens dkk. (2014)	<i>Mindfulness Resilience Program</i>	CD-RISC	89	0.61	0.21	0.19	1.03
6	Movassagh dkk. (2019)	MIM	CD-RISC	40	1.46	0.35	0.77	2.15
7	Christopher dkk. (2018)	MBRT	CD-RISC	50	0.64	0.26	0.13	1.14
8	Slatyer dkk. (2017)	MSCR	CD-RISC	76	0.36	0.28	-0.18	0.90

Tabel 1. (lanjutan).

No.	Peneliti	Metode	Alat ukur	n	Effect size			
					g	SEg	g lower	g upper
9	Lin dkk. (2018)	MBSR	CD-RISC	90	0.23	0.21	-0.17	0.64
10	Denkova dkk. (2020)	MBAT	CD-RISC	78	0.59	0.23	0.14	1.05
11	Jung dkk. (2016)	MBT	CD-RISC	87	0.64	0.21	0.21	1.06
12	Crowder dan Sears (2016)	MBSR	EQ	12	0.53	0.55	-0.54	1.61
13	Hanna dan Pidgeon (2018)	MBI	RQS	41	0.59	0.31	-0.02	1.21
14	Champion dkk. (2018)	MM	WRS	62	0.56	0.26	0.07	1.08

Keterangan. MBWR: Mindfulness based Wellness and Resilience; MBI: Mindfulness based Intervention; MBSR: Mindfulness based Stress Reduction; MIM: Mindfulness in Motion-based; MBRT: Mindfulness based resilience training; MBAT: Mindfulness based Attention Training; MBT: Mind Body Training; MM: Mindfulness Meditation; BRS: The Brief Resilience Scale; CD-RISC: Conor Davidson Resilience Scale; EQ: Experiences Questionnaire; RQS: The Resilience Quotient Scale; WRS: The Wagnild Resilience Scale; g = effect size hedges' g, SEg = standard error effect size hedges' g.

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan 14 studi jurnal (dapat dilihat pada Tabel 1) dengan *random effect model* untuk mengeksplorasi efek intervensi berbasis *mindfulness* pada resiliensi, diperoleh nilai *Hedge g* sebesar 0.62, yang berarti bahwa intervensi *mindfulness* memiliki *medium effect size* terhadap peningkatan resiliensi. Persentase jumlah penelitian yang menunjukkan adanya *large effect size* dari *mindfulness* terhadap resiliensi adalah sebanyak 21%, penelitian dengan tingkat *effect size medium to high* adalah sebanyak 71% dan *low to medium* sebanyak 7%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* kurang efektif dalam peningkatan resiliensi. Kurang signifikannya efektivitas ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Hasil tersebut kemungkinan

diperoleh karena adanya variasi dalam alat ukur dan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil meta-analisis, diketahui bahwa intervensi berbasis *mindfulness* berpeluang meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh individu yang bekerja, walaupun tidak dapat dikatakan signifikan. *Mindfulness* merupakan intervensi berbasis kognitif untuk meningkatkan perhatian secara penuh terhadap sesuatu tanpa perlu memberikan penilaian (Spiegler & Guevremont, 2010). Hasil dari meta analisis yang dapat dipengaruhi oleh perbedaan jenis intervensi *mindfulness* tersebut mengindikasikan bahwa intervensi ini perlu dicermati lebih lanjut dari segi skala resiliensi yang digunakan.

Sebagian besar skala resiliensi yang ada mengukur resiliensi sebagai sifat kepribadian yang stabil atau fokus pada penilaian ketersediaan sumber daya yang dapat membantu individu untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali resiliensi ketika mengalami kesulitan, seperti Connor-Davidson *Resilience Scale* (Connor & Davidson, 2003). Skala lainnya, *The Brief Resilience Scale* (BRS) mengukur resiliensi sebagai kemampuan untuk pulih dari stres dan tidak menilai faktor yang mungkin mendukung dalam mempertahankan atau mendapatkan kembali resiliensi saat mengalami kesulitan (Smith dkk., 2008).

Menurut Masten (2001), resiliensi seseorang dapat diukur hanya ketika individu tersebut sedang mengalami stres atau trauma. Apabila responden dalam penelitian tidak mengalami stres ataupun trauma dalam pekerjaan, maka peningkatan resiliensi yang didapatkan akan kurang signifikan. Selanjutnya beberapa penelitian yang digunakan dalam penelitian meta-analisis ini memiliki jumlah responden yang relatif kecil. Menurut Colgan dkk. (2019), ukuran sampel yang kecil dapat mengurangi generalisasi temuan, sehingga memungkinkan terjadinya bias. Ukuran sampel yang kecil dapat mengurangi kekuatan statistik dan kesulitan dalam mendeteksi peningkatan pada hasil (Schroeder dkk., 2015).

Berdasarkan hasil analisis, *mindfulness* memberikan dampak yang kurang signifikan dalam meningkatkan resiliensi individu yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis heterogenitas dan *effect size correlation* yang termasuk dalam kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini perlu diteliti lebih lanjut untuk menemukan faktor penyebabnya. Hasil yang

sedang ini mungkin karena inkonsistensi dalam ukuran studi dan variasi desain intervensi (Spinelli dkk., 2019). Pada beberapa penelitian jumlah peserta dalam penelitian berkurang dari jumlah yang ditentukan. Selain itu, perlu untuk mempertimbangkan penggunaan intervensi lain dalam meningkatkan resiliensi individu yang bekerja.

Penelitian ini memiliki sejumlah kelemahan. Pertama, jenis intervensi berbasis *mindfulness* yang digunakan terdiri dari beberapa jenis. Kedua, alat ukur resiliensi yang digunakan terbagi ke dalam empat jenis, yaitu BRS, CD-RISC, RQS dan WRS. Kelemahan pada penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meninjau lebih dalam mengenai intervensi berbasis *mindfulness* dan pengaruhnya dalam meningkatkan resiliensi untuk melakukan beberapa Langkah. Pertama, peneliti berikutnya perlu mengeksplorasi aspek kesehatan lainnya termasuk fisik dan kesejahteraan. Kedua, peneliti berikutnya perlu memasukkan pengukuran *mindfulness* dan catatan mengenai meditasi yang dilakukan seperti durasi, gaya dan kualitas praktik. Ketiga, peneliti berikutnya perlu mempertimbangkan tingkat stres responden penelitian, karena pengukuran resiliensi akan menunjukkan hasil yang lebih signifikan pada responden yang mengalami stres ataupun trauma.

Kesimpulan

Intervensi berbasis *mindfulness* kurang efektif meningkatkan resiliensi kerja dalam studi meta-analisis ini, yang memberikan dua implikasi. Pertama, diperlukannya identifikasi dan pengujian faktor-faktor yang membatasi efektivitas tersebut, yang secara metodologis disebut

sebagai variabel moderator, seperti perbedaan konteks sosial-budaya. Kedua, diperlukannya identifikasi dan pengujian faktor-faktor yang secara logis menjadi alasan kurang optimalnya efek intervensi berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi kerja, yang secara metodologis disebut sebagai variabel mediator.

Daftar Pustaka

- Aherne D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: Optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, *16*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>
- Aikens K. A., Astin J., Pelletier K. R., Levanovich, K., Baase, C. M., Park, Y. Y., & Bodnar, C. M. (2014). Mindfulness goes to work: Impact of an online workplace intervention. *J Occup Environ Med*, *56*, 721–31. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000209>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *93*, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Barrat, C. (2018). Developing resilience: The role of nurses, healthcare teams and organisations. *Nursing Standard*, *33*, 43-49. <https://doi.org/10.7748/ns.2018.e11231>
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Jones, S. H. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, *33*, 3-13. <https://doi.org/10.1002/smi.2673>
- Card, N. A. (2012). *Applied meta-analysis for social science research*. Guilford Press.
- Champion, L., Economides, M., & Chandler, C. (2018). The efficacy of a brief app-based mindfulness intervention on psychosocial outcomes in healthy adults: A pilot randomised controlled trial. *Plos One*, *13*(12), Article e0209482. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209482>
- Christopher, M. S., Hunsinger, M., Goerling R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., Gross, C. R., Dapolonia, E., & Pruessner, J. C. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research*, *264*, 104-115. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059>
- Colgan, D. D., Christoper, M., Bowen, S., Brems, C., Hunsinger, M., Tucker, B., & Dapolonia, E. (2019). Mindfulness-based wellness and resilience intervention among interdisciplinary primary care teams: A mixed methods feasibility and acceptability trial. *Primary Health Care Research & Development*, *20*, 1-8. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000173>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crowder, R., & Sears, A. (2016). Building resilience in social workers: An exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention. *Australian Social Work, 70*(1), 17-29. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2016.1203965>
- Czerwinski N., Egan, H., Cook, A., & Mantzios, M. (2020). Teachers and mindful colouring to tackle burnout and increase mindfulness, resiliency and wellbeing. *Contemporary School Psychology*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00279-9>
- Denkova, E., Zanesco, A. P., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2020). Is resilience trainable? An initial study comparing mindfulness and relaxation training in firefighters. *Psychiatry Research, 285*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112794>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Hanna, A., & Pidgeon, A. M. (2018). Leveraging mindfulness to build resilience and professional quality of life in human service professionals. *OBM Integrative and Complementary Medicine, 3*(2), 2-21. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.1802007>
- Hartwig, A., Clarke, S., Johnson, S., & Willis, S. (2020). Workplace team resilience: A systematic review and conceptual development. *Organizational Psychology Review, 10*(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1177%2F2041386620919476>
- Huang, S. L., Li, R. H., Huang, F. Y., & Tang, F. C. (2015). The potential for mindfulness-based intervention in workplace mental health promotion: Results of a randomized controlled trial. *Plos One, 10*(9), Article e0138089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138089>
- Johnson, K. R., Park, S., & Chaudhuri, S. (2020). Mindfulness training in the workplace: Exploring its scope and outcomes. *European Journal of Training and Development, 44*(45), 341–354. <https://doi.org/10.1108/EJTD-09-2019-0156>
- Jung, Y. H., Ha, T. M., Oh, C. Y., Lee U. S., Jang, J. H., Kim, J., Park, J. O., & Kang, D. H. (2016). The effects of an online mind-body training program on stress, coping strategies, emotional intelligence, resilience and psychological state. *PlosOne, 11*(8), Article e0159841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159841>
- Kersemaekers, W., Rupperecht, S., Wittmann, M., Tamdjidi, C., Falke, P., Donders, R., & Speckens, K. N. (2018). A workplace mindfulness intervention may be associated with improved

- psychological well-being and productivity: A preliminary field study in a company setting. *Frontiers in Psychology*, 9, 195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00195>
- Lin, L., He, G., Yan, J., Gu, C., & Xie, J. (2019). The effects of a modified mindfulness-based stress reduction program for nurses. *Workplace Health & Safety*, 67(3), 111-121. <https://doi.org/10.1177/2165079918801633>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 625–640. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519588>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Meta-Mar. (n.d.). *Meta-Mar* (Version 2.7.0) [Internet software]. <https://www.meta-mar.com/>
- Movassagh, M. T., Arshadi, N., Bassaknejad, S., & Beshlideh, K. (2019). The effect of mindfulness in motion-based training on resiliency, emotion regulation, and job stress. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 8(1), 49-55. <http://doi.org/10.29252/johe.8.1.49>
- Nilal, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Raab, C. G. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention*, 4, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001>
- Schroeder, D. A., Stephens, E., Colgan, D., Hunsinger, M., Rubin, D., & Christopher, M. S. (2016). A brief mindfulness-based intervention for primary care physicians: A pilot randomized controlled trial. *Am J Lifestyle Med*, 12(1), 83-91. <https://doi.org/10.1177%2F1559827616629121>
- Slatyer, S., Craige, 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, 534–546. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0795-x>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy*. Wadsworth/Cengage Learning.
- Spinelli, C., Wisener, M., & Khoury, B. (2019). Mindfulness training for healthcare professionals and trainees: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 120, 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.03.003>