



PENGARUH PEMUSATAN PERHATIAN (*MINDFULNESS*) TERHADAP KOPING KELUARGA PASIEN SKIZOFRENIA

Ni Kadek Ria Hendriyani¹, I Gede Widjanegara², I Nengah Sumirta³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Denpasar

Denpasar, Indonesia

e-mail: riahendriyani99@gmail.com¹, widjanegara@gmail.com²,
mirtakumara@gmail.com³

Abstrak

Penambahan peran sebagai perawat pasien di rumah dapat menyebabkan timbulnya beban pada keluarga. Apabila keluarga terbebani kemungkinan keluarga tidak mampu menggunakan koping dengan adaptif. *Mindfulness* dapat membantu keluarga meningkatkan koping yang efektif dengan cara lebih fokus sehingga pada penelitian ini ingin mengetahui pengaruh pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap koping keluarga pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Abang 1. Populasi pada penelitian ini adalah keluarga dengan salah satu anggota keluarga mengalami skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Abang 1 dengan jumlah anggota keluarga mengalami skizofrenia yang terdata sebanyak 66 KK dengan sampel yang digunakan yaitu 34 responden. Desain penelitian yang telah dilakukan menggunakan desain pra-eksperimental. Penelitian ini telah menggunakan pendekatan *one-group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel penelitian yang telah digunakan yaitu teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Jenis data yang dikumpulkan di dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu data primer dan juga data sekunder. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah lembar koping keluarga. Analisa data yang digunakan yaitu analitik komparatif, analisis bivariat yang digunakan yaitu uji *paired t-test*. Hasil pre test yaitu mayoritas responden memiliki koping keluarga masuk dalam kategori maladaptif sebesar 58,8%. Hasil post test yaitu seluruh responden (100%) memiliki koping keluarga masuk dalam kategori adaptif. Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pemberian intervensi pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap koping keluarga

Kata Kunci: koping keluarga, *mindfulness*, pasien skizofrenia

Abstract

The addition of the role of caring for patients at home can cause a burden on the family. If the family is burdened, it is possible that the family is unable to use adaptive coping. Mindfulness can help families improve effective coping in a more focused way, so this study wanted to find out the effect of mindfulness on the coping of families of schizophrenic patients in the working area of the Abang 1 Public Health Center. The population in this study were families with one family member experiencing Schizophrenia in the working area of the Abang 1 Health Center with a total number of family members experiencing schizophrenia recorded 66 families with the sample used, namely 34 respondents. The research

**Penulis
korespondensi:**
I Gede
Widjanegara

Poltekkes
Kemenkes
Denpasar

Email:
[widjanegara
@gmail.com](mailto:widjanegara@gmail.com)

design that has been carried out uses a pre-experimental design. This study has used the one-group pre-post test design approach. The research sampling technique that has been used is the non-probability sampling technique with purposive sampling. The type of data collected in this study is divided into 2, namely primary data and secondary data. The instrument used was a questionnaire that was distributed online in the form of a Google form. The data analysis used was correlative analysis, and the bivariate analysis used was the paired t-test test. The pre-test results showed that the majority of respondents had family coping included in the maladaptive category of 58.8%. The results of the post-test are that all respondents (100%) have family coping included in the adaptive category. The significance value is 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is an effect of providing mindfulness interventions on family coping

Keywords: family coping, mindfulness, schizophrenic patient

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah suatu penyakit yang mempengaruhi otak dan menimbulkan pikiran, persepsi, emosi, gerakan, dan perilaku yang aneh. Serta memiliki gejala-gejala positif, seperti waham, halusinasi, disorganisasi pikiran, bicara serta perilaku tidak teratur dan gejala-gejala negatif, seperti afek datar, tidak memiliki kemauan, dan menarik diri dari masyarakat atau rasa ketidaknyamanan⁽¹⁾. Skizofrenia menduduki peringkat 4 dari 10 penyakit terbesar yang membebani di seluruh dunia. Biaya yang dikeluarkan untuk perawatan yang diberikan keluarga dan terkait kejahatan serta terkait kesejahteraan akibat skizofrenia sebesar 33 miliar dolar setiap tahunnya⁽²⁾.

World Health Organization (WHO) menyatakan skizofrenia memengaruhi sekitar 24 juta orang atau 1 dari 300 orang (0,32%) di seluruh dunia. Penderita skizofrenia terkadang menunjukkan sikap yang apatis, tidak mempunyai hasrat, sosial, afek tumpul, dan alogia yang dapat mengalami gangguan dalam pikiran, persepsi dan perilaku. Prevalensi gangguan jiwa berat menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) pada penduduk Indonesia mengalami kenaikan menjadi 1,8 permil dari nilai sebelumnya tahun 2018 adalah 1,7 permil⁽³⁾.

Gangguan jiwa skizofrenia di Indonesia dengan prevalensi tertinggi masih berada di Bali dengan 11,1 permil dan tertinggi kedua berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan 10,4 permil, dari data tersebut dapat dilihat bahwa Provinsi Bali berada diposisi pertama dengan prevalensi skizofrenia terbesar⁽⁴⁾.

Penderita skizofrenia di Provinsi Bali tertinggi berada di Kabupaten Gianyar yaitu dengan 25,6 permil. Sedangkan Kabupaten Karangasem, khususnya di wilayah Puskesmas Abang 1 sendiri saat ini pasien skizofrenia didapati berjumlah 66 orang pada tahun 2021⁽⁵⁾.

Merawat anggota keluarga dengan penyakit kronis seperti skizofrenia bukanlah hal yang mudah dan ringan. Dalam melakukan perawatan pasien skizofrenia, keluarga membutuhkan pengetahuan, kemauan, pengabdian dan kesabaran. Keluarga berusaha melakukan pengobatan untuk kesembuhan pasien skizofrenia yang dilakukan secara terus menerus agar pasien skizofrenia dapat kembali ke keluarga. Selain itu, penambahan peran sebagai perawat pasien di rumah dapat menyebabkan timbulnya beban pada keluarga. Beban tersebut yaitu beban finansial dalam biaya perawatan, beban mental dalam menghadapi perilaku pasien, dan beban sosial terutama menghadapi stigma dari masyarakat terhadap anggota keluarganya yang mengalami skizofrenia. Dampak dari beban yang dirasakan keluarga akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi semua persoalan yang timbul selama merawat anggota keluarga yang mengalami skizofrenia di rumah. Apabila keluarga terbebani kemungkinan keluarga tidak mampu menggunakan koping dengan adaptif⁽⁶⁾.

Koping merupakan cara keluarga untuk menghadapi/mengatasi masalah masalah yang ditemukan terkait dengan perawatan pasien. Selain itu, koping keluarga juga merupakan respons positif, afektif, persepsi dan respon perilaku yang digunakan oleh keluarga untuk memecahkan masalah dan mengurangi stress yang diakibatkan oleh perilaku pasien skizofrenia. Apabila keluarga merasa sangat terbebani dengan kehadiran pasien di rumah dan terjadi kekambuhan akibat ketidakmampuan merawat, hal ini menunjukkan bahwa keluarga gagal untuk melakukan koping dengan baik⁽⁷⁾. Keluarga yang mempunyai anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa menimbulkan suatu keadaan yang krisis dan dalam hal ini keluarga membutuhkan koping sebagai respon adaptasi terhadap keadaan yang terjadi. Koping keluarga didefinisikan sebagai respon yang positif, sesuai dengan masalah, afektif, persepsi dan respon perilaku yang digunakan keluarga dan sub sistemnya untuk memecahkan suatu masalah atau mengurangi

stres yang diakibatkan oleh masalah atau peristiwa. Strategi koping keluarga meliputi tipe strategi koping keluarga internal dan strategi koping keluarga eksternal⁽¹⁾.

Penelitian yang berjudul “Peningkatan Koping Keluarga Pasien skizofrenia melalui Intervensi *Mindfulness*” ini membuktikan koping keluarga yang didalamnya terkandung *mindfulness* yang dapat membantu keluarga meningkatkan koping yang efektif dengan cara lebih fokus dan menerima keadaan yang terjadi tanpa menghakiminya, sehingga pemberi pelayanan tidak hanya berfokus kepada pasien saja tetapi juga mencakup keluarga pasien⁽⁸⁾. Keluarga harus menghadapi diskriminasi sosial dari masyarakat, sehingga koping merupakan bagian penting dimana usia, lama sakit, dan hubungan dalam keluarga juga memengaruhi keluarga dalam membantu proses pemulihan anggota keluarga yang mengalami skizofrenia⁽⁹⁾.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap koping keluarga pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Abang 1.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Abang 1. Populasi penelitian ini adalah keluarga dengan salah satu anggota keluarga mengalami skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Abang 1 sebanyak 66 KK dengan perhitungan sampel 10% menjadi sebanyak 34 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar koping keluarga dimana responden melakukan pengisian kuesioner sebelum diberikan intervensi (*mindfulness*). Responden diberikan intervensi (*mindfulness*) kepada keluarga sesuai dengan standar operasional prosedur. Hasil tersebut akan di analisa data menggunakan uji *paired t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan, lama keluarga merawat pasien skizofrenia. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki – Laki	19	55,9
Perempuan	15	44,1
Umur		
< 30 Tahun	9	26,5
31 – 35 Tahun	17	50,0
56 – 80 Tahun	8	23,5
Pendidikan		
SD	14	41,2
SMP	7	20,6
SMA	9	26,5
Perguruan Tinggi	4	11,8
Pekerjaan		
Tidak bekerja	15	44,1
Bekerja	19	55,9

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 55,9% dan perempuan sebesar 33,1%. Berdasarkan karakteristik responden berumur dalam rentang 31-35 tahun sebesar 50,0% dari total responden, kemudian berusia < 30 tahun sebesar 26,5% dan rentang usia 56-80 tahun sebesar 23,5%. Berdasarkan karakteristik pendidikan responden mayoritas lulusan SD yaitu sebesar 41,2%, lulusan SMA sebesar 26,5%, lulusan SMP sebesar 20,6% dan lulusan perguruan tinggi sebesar 11,8%. Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden mayoritas bekerja yaitu sebesar 55,9% dan tidak bekerja sebesar 44,1%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lama Anggota Keluarga Merawat Pasien Skizofrenia

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lama Anggota Keluarga Merawat Pasien Skizopernia		
< 1 Tahun	16	47,1
> 1 Tahun	18	52,9
Total	34	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil untuk lamanya anggota keluarga merawat pasien skizofrenia mayoritas sudah lebih dari 1 tahun sebesar 52,9% dan < 1 tahun sebesar 47,1%.

Tabel 3. Hasil Pre Test Koping Keluarga Terhadap Pasien Skizofrenia Sebelum Diberikan Pemusatan Pehatian (*Mindfulness*)

Koping Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Adaptif	14	41.2%
Maladaptif	20	58.8%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil koping keluarga pasien skizofrenia sebelum diberikan *mindfulness*, didapatkan hasil pre test yaitu mayoritas responden memiliki koping keluarga masuk dalam kategori cukup yaitu sebesar 58,8%. Selain dilihat dari mayoritas jawaban, bisa juga melihat dari median pre-test. Nilai median menjadi standar acuan dalam pengambilan keputusan untuk menentukan kategori dikarenakan pada penelitian ini data berdistribusi tidak normal sehingga nilai median menjadi acuan. Pada tabel 7 menunjukkan bahwa median pre test adalah 15,50 yang mana skor ini masuk dalam kategori maladaptif yaitu dalam rentang skor 0-17.

Koping keluarga merupakan strategi positif dari adaptasi keluarga secara keseluruhan dengan melakukan upaya-upaya pemecahan masalah atau mengurangi stress yang di akibatkan masalah atau peristiwa. Kasus gangguan jiwa terutama skizofrenia akan menjadi beban yang berat bagi keluarga dan akan mempengaruhi anggota keluarga yang lain secara keseluruhan karena karakteristik skizofrenia yang sangat kompleks⁽¹⁰⁾.

Mindfulness merupakan bentuk ketrampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi dimensi negatif, seperti: stres, gejala depresi, kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup⁽¹¹⁾.

Tabel 4. Hasil Post Test Koping Keluarga Terhadap Pasien Skizofrenia Sesudah Diberikan Pemusatan Pehatian (*Mindfulness*)

Koping Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Adaptif	34	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil post test atau sesudah dilakukan perlakuan yaitu semua responden (100%) memiliki koping keluarga masuk dalam kategori adaptif. Nilai median pada post test di dapat nilai skore sebesar 31,50 yang mana skore ini masuk dalam kategori adaptif yaitu dalam rentang skore 18-34.

Mindfulness merupakan terapi komplementer dalam keperawatan karena terbukti efektif pada penyakit mental, depresi, pencegahan kekambuhan, kecemasan, gangguan stres pasca trauma, gangguan makan dan penyalahgunaan zat. *Mindfulness* mempunyai tiga komponen utama, yaitu kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*present experience*) dan penerimaan (*acceptance*) sehingga suatu tindakan yang dilakukan secara *mindfulness* bisa mendorong seseorang untuk bisa berempati terhadap apa yang diamati⁽²⁾. Intervensi *mindfulness* membantu memfasilitasi individu untuk belajar menerima setiap keadaan dengan terbuka dan tanpa penilaian termasuk dalam keadaan yang penuh tekanan⁽⁹⁾.

Tabel 5. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	N	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistik	Df	Sig
Pre Test	34	.936	34	.000
Post Test	34	.907	34	.000

Tabel 5 menunjukkan hasil uji normalitas *shapiro wilk* yang hasilnya diperoleh nilai untuk variabel *pre test* sebesar 0,000 dan variabel *post test* sebesar 0,059 dimana nilai Sig > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data *pre test* maupun *post test* berdistribusi normal sehingga uji analisa menggunakan uji *paired t test*.

Tabel 6. Perbedaan Rerata Skore Koping Keluarga Terhadap Pasien Skizofrenia Pre Test Dan Post Test Diberikan Pemusatan Pehatian (*Mindfulness*)

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	P
Pre test	34	15.50	9.04711	1.55	.000
Post test	34	31.50	1.76240	.30	

Tabel 6 menunjukkan rerata skore koping keluarga antara *pre test* dan *post*

test dengan analisis uji paired T test yaitu didapatkan nilai median 15,50 pada pre test yang masuk kategori maladaptif pada rentang skor 1-17. Pada post test didapatkan nilai median 31,50 yang masuk kategori adaptif pada rentang skor 18-34. Nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian intervensi pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap coping keluarga.

Setelah dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan pemusatan perhatian (*mindfulness*) pada keluarga yang merawat pasien skizopernia selanjutnya dilakukan perbandingan hasil yang didapat. Hasil sebelum diberikan intervensi menunjukkan sebagian besar masuk kategori cukup dan memiliki nilai mean 16,70. Sedangkan, hasil setelah diberikan intervensi didapat hasil 100% masuk kategori baik dengan nilai mean 31,50. Pada penelitian ini di dapat nilai sig 0,000 ($p < 0,005$). Berdasarkan data tersebut maka H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap keluarga yang memiliki pasien skizofrenia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prita pada tahun 2021 yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memberikan efek psikologis yang positif, termasuk peningkatan kesejahteraan subjektif, mengurangi gejala psikologis, menurunkan perilaku reaktivitas pada emosional dan meningkatkan regulasi perilaku yang positif⁽¹²⁾. Penelitian serupa oleh Keng et.al pada tahun 2011 tentang *mindfulness* didapatkan kesimpulan bahwa program pelatihan *mindfulness* telah membuktikan peningkatan yang berkelanjutan dalam berbagai domain termasuk fisik, psikologis, kognitif dan konatif⁽¹³⁾. Coping keluarga yang baik akan berdampak baik bagi kondisi anggota keluarga yang menderita skizofrenia. Terapi generalis, terapi spesialis dan terapi komplementer dapat membantu meningkatkan coping keluarga agar keluarga dapat menghadapi situasi penuh tekanan yang terjadi dan tetap berusaha membantu proses penyembuhan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa⁽⁹⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat

disimpulkan. Hasil pre test responden penelitian sebelum dilakukan perlakuan yaitu mayoritas responden memiliki coping keluarga masuk dalam kategori maladaptive yaitu sebesar 58,8%. Hasil post test atau sesudah dilakukan perlakuan yaitu semua responden (100%) memiliki coping keluarga masuk dalam kategori baik. Nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$) pre test dan post test yang menunjukkan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian intervensi pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap coping keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Abang 1 dan staf yang memberikan dukungan dalam pengumpulan data penelitian ini.

ETHICAL CLEARENCE

Persetujuan etika penelitian (ethical clearance) ini diperoleh dari komisi etik penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dengan nomor surat LB 02.03/EA/KEPK/0426/2022

DAFTAR RUJUKAN

1. Agustarika B, Raka IM. Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Skizofrenia di Kota Sorong 1,2. *J Keperawatan jiwa*. 2016;4(1):96–104.
2. Avelina Y, Ramaita, Hidayati E, Bahari K. Keperawatan Jiwa. In 2022. p. 232. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=NF2dEAAQBAJ&pg=PA103&dq=Stuart.GW+\(2017\)+Buku+saku+keperawatan+jiwa.+3rd+edn.+Jakarta:EGC&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiNmt2S39X7AhXEzzgGHWUjAwsQ6AF6BAgFEAM#v=onepage&q=Stuart.G](https://books.google.co.id/books?id=NF2dEAAQBAJ&pg=PA103&dq=Stuart.GW+(2017)+Buku+saku+keperawatan+jiwa.+3rd+edn.+Jakarta:EGC&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiNmt2S39X7AhXEzzgGHWUjAwsQ6AF6BAgFEAM#v=onepage&q=Stuart.G)
3. Oktaviani S, Hasanah U, Utami IT. Penerapan Terapi Menghardik Dan Menggambar Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *J Cendikia Muda Vol*. 2022;2(3):415.
4. Riskesdas RI. Riskesdas 2018. In 2018.
5. Dinkes Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali 2017. In 2017.
6. Suryaningrum S, Wardani IY. Hubungan Antara Beban Keluarga Dengan Kemampuan Keluarga Merawat Pasien Perilaku Kekerasan Di Poliklinik Rumah Sakit Marzoeki Mahdi Bogor. *J Keperawatan Jiwa*. 2013;1(2):148–55.
7. Handayani Pa, Dwi M, Muin Mm. Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indones J Nurs Res*. 2021;4(1):24–

- 37.
8. Febriany Ikm, Dwidiyanti M, Wijayanti Dy, Semarang Ud, Prof J, Semarang S. Peningkatan Koping Keluarga Pasien Skizofrenia Melalui Intervensi Mindfulness. *J Smart Keperawatan*. 2020;7(1):57–63.
 9. Kitu Ifm, Dwidiyanti M, Wijayanti Dy. Terapi Keperawatan Terhadap Koping Keluarga Pasien Skizofrenia Irene. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(3):253–6.
 10. Silalahi L, Rahayu D, Winahyu K, Dewi S. Pengantar Keperawatan Keluarga. In Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2022. Available From: [https://books.google.co.id/books?id=_Pxveaaaqbaj&pg=Pa76&dq=koping+keluarga+merupakan+strategi+positif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=x&ved=2ahukewiro7wxgvt7ahu bercahvredm8q6af6bagfeam#v=onepage&q=koping keluarga merupakan strate](https://books.google.co.id/books?id=_Pxveaaaqbaj&pg=Pa76&dq=koping+keluarga+merupakan+strategi+positif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=x&ved=2ahukewiro7wxgvt7ahu bercahvredm8q6af6bagfeam#v=onepage&q=koping%20keluarga%20merupakan%20strate)
 11. Munandar A. Komunikasi Keperawatan. In Jawa Barat: Pt Kimshafi Alung Cipta Dan Penulis; 2022. Available From: [https://books.google.co.id/books?id=4fuceaaaqbaj&pg=Pa229&dq=Mindfulness+merupakan+Bentuk+Ketrampilan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=x&ved=2ahukewi2mp3og_T7a hwh-Nmbhq5bouq6af6bagneam#v=onepage&q=Mindfulness merupakan Bentuk Ketr](https://books.google.co.id/books?id=4fuceaaaqbaj&pg=Pa229&dq=mindfulness+merupakan+bentuk+ketrampilan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=x&ved=2ahukewi2mp3og_T7a hwh-Nmbhq5bouq6af6bagneam#v=onepage&q=mindfulness%20merupakan%20bentuk%20ketr)
 12. Handayani Pa, D Md, Muin M. Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indones J Nurs Res*. 2022;4(1):24–37.
 13. Keng Sl, Smoski Mj, Robins Cj. Effects Of Mindfulness On Psychological Health. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(6):1041–56.