

**PENGARUH PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI BURNOUT
ANGGOTA POLRES SIKKA**

INNOCENSIA OLGA GAPUN, DEBI ANGELINA BR. BARUS

Program Studi Psikologi, Universitas NusaNipa Indonesia

e-mail: oghagapun@gmail.com

debibarusok@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pelatihan *Mindfulness* terhadap *Burnout* anggota Porles Sikka. Metode penelitian ini menggunakan desain one group pre test-post test. Pada penelitian ini membandingkan pengaruh untuk peningkatan menurun burnout sebelum dan sesudah diberikan pelatihan mindfulness. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Responden pada penelitian ini bersumber dari seluruh anggota Polres Sikka yang akan melakukan pelatihan sebanyak 15 orang. Skala yang digunakan adalah skala likert. Teknik analisis data menggunakan uji rehabilitas dan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness pada Anggota Polres Sikka efektif di jadikan sebagai sampel penelitian. Karena terjadinya perubahan pengaruh antara sebelum melakukan pelatihan mindfulness dan sesudah melakukan pelatihan. Dan berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai sig (2 tailde) sebesar 0,01 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya bahwa terdapat perubahan signifikan dari hasil pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout Anggota Polres Sikka.

Kata Kunci : *burnout, mindfulness, anggota polres sikka.*

ABSTRACT

The purpose of this study was to see the effect of Mindfulness training on Burnout of Sikka Police members. This research method uses a one group pre-test-post-test design. This study compares the effect of increasing and decreasing burnout before and after being given mindfulness training. Sampling in this study used a quantitative method. Data collection techniques used a questionnaire. Respondents in this study came from all members of the Sikka Police who would undergo training as many as 15 people. The scale used was the Likert scale. Data analysis techniques used rehabilitation tests and Wilcoxon tests. The results of this study indicate that mindfulness training for Sikka Police members is effective as a research sample. Because there is a change in influence between before and after mindfulness training. And based on the results of the Wilcoxon test, a sig value (2 tails) of 0.01 is obtained, which is smaller than 0.05. This means that there is a significant change in the results of the pretest and posttest. This shows that there is an effect of mindfulness training to reduce burnout of Sikka Police members.

Keywords: burnout, mindfulness, sikka police officers.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan tuntutan, kesejahteraan psikologis individu menjadi isu yang semakin penting. Tantangan yang muncul dari tuntutan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta dinamika kehidupan sehari-hari sering kali berdampak signifikan pada kondisi mental seseorang. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam membantu individu menghadapi tantangan ini adalah mindfulness. Konsep ini mengacu pada kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, tanpa memberikan penilaian, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru (Langer, 1989; Kabat-

Zinn, 2003). Mindfulness tidak hanya dianggap sebagai praktik meditasi, tetapi juga sebagai keadaan pikiran yang memungkinkan individu untuk lebih fleksibel, hadir, dan menerima apa yang terjadi dalam hidup mereka (Compton, 2005).

Mindfulness berperan penting dalam membantu individu mengelola stres, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi dampak negatif dari pengalaman emosional yang sulit. Menurut Baer, Smith, dan Allen (2004), mindfulness terdiri dari lima dimensi utama, yaitu mengamati (observing), mendeskripsikan (describing), bertindak dengan kesadaran penuh (acting with awareness), menerima tanpa penilaian (accepting without judgment), dan tidak bereaksi secara impulsif terhadap pengalaman batin (nonreactivity to inner experience). Kelima dimensi ini memberikan kerangka yang sistematis untuk memahami dan melatih mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, di sisi lain, individu juga sering dihadapkan pada risiko burnout, yaitu keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stres yang berkepanjangan (Maslach, 1998). Fenomena burnout sering dialami oleh pekerja di bidang pelayanan, tenaga pendidik, maupun mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan rasa pencapaian diri. Faktor-faktor seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakadilan dalam sistem kerja turut menjadi pemicu utama terjadinya burnout (Seibert et al., 2016; Yang, 2004).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari jumat, 16 september 2024, pada seorang Bapak devisi SDM Polres Sikka yang berinisial J yang mengatakan beliau merasa tubuhnya sangat lelah karena jadwal kerja yang tidak teratur, tugas malam hari, dan sering menghadapi situasi darurat. Kurangnya waktu tidur dan istirahat membuat tubuhnya sulit pulih, bahkan setelah libur. Akibatnya, daya tahan tubuh menurun, dan beliau sering mengalami kelelahan untuk menghadapi situasi berat seperti tuntutan dari atasan yang membuat beliau merasa emosinya terkuras, sulit menunjukkan empati, atau merasa hampa. Kondisi ini juga mempengaruhi hubungan dengan rekan kerja, keluarga, dan orang terdekat. Tuntutan untuk selalu waspada dan mengambil keputusan cepat membuat beliau pikiran sering sulit berkonsentrasi, daya ingatnya menurun, dan kadang merasa bingung saat mengambil keputusan. Kondisi ini juga menurunkan kualitas pekerjaannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Senin 16 september 2024 pada seorang Bapak devisi SDM Polres Sikka yang berinisial N yang mengatakan Sebagai anggota polisi, Beliau juga merasa lelah fisik karena harus bekerja dalam waktu yang panjang tanpa cukup istirahat, terutama saat operasi besar atau pengamanan acara penting. Aktivitas seperti patroli di bawah terik matahari atau bergerak cepat dalam situasi darurat sangat menguras energi. Akibatnya, beliau sering merasa kelelahan, bahkan setelah beristirahat. Beliau juga merasa emosinya terganggu karena sering menghadapi konflik masyarakat atau kerusuhan. Kadang, beliau merasa tidak berdaya ketika tidak bisa membantu lebih banyak. Hal ini membuatnya lebih sensitif, terutama saat menghadapi masalah serupa berulang kali. Beliau merasa beban mentalnya berat karena harus selalu berpikir cepat dan profesional dalam segala situasi. Kadang, beliau sulit fokus, mudah lupa, dan merasa cemas sebelum atau sesudah bertugas. Bahkan saat libur, pikirannya tetap sulit untuk benar-benar beristirahat.

Kondisi burnout tidak hanya merugikan individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas kinerja, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam konteks ini, mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mengelola burnout. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi diri, meningkatkan fleksibilitas kognitif, serta memperbaiki cara pandang terhadap situasi sulit (Shapiro & Carlson, 2009). Dengan demikian, mindfulness tidak hanya bermanfaat untuk mencegah burnout, tetapi juga untuk meningkatkan kapasitas individu dalam menghadapi tantangan hidup secara konstruktif.

Menghubungkan mindfulness dengan fenomena burnout menjadi sangat penting untuk menggali lebih dalam bagaimana kedua konsep ini saling berinteraksi. Di satu sisi, mindfulness dapat memberikan perlindungan terhadap dampak negatif burnout, sementara di sisi lain, faktor-faktor yang memengaruhi burnout memberikan wawasan tentang tantangan yang dihadapi dalam menerapkan mindfulness. Oleh karena itu, kajian mengenai mindfulness dan burnout memiliki relevansi yang besar dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu, khususnya dalam menghadapi dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Polres Sikka, Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur, selama 4 bulan, dari September hingga Desember 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Kuesioner ini akan diisi oleh 15 peserta pelatihan yang merupakan anggota Polres Sikka. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yang umum digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas dan uji Wilcoxon. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi dan stabilitas dari instrumen pengumpulan data, yaitu kuesioner. Sedangkan uji Wilcoxon, sebagai bagian dari statistik non-parametrik, digunakan untuk membandingkan dua kelompok data yang saling berhubungan atau berpasangan. Dalam konteks penelitian ini, uji Wilcoxon akan digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat burnout anggota Polres Sikka sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan mindfulness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas yang didapatkan bahwa terdapat 15 item valid dan 1 item yang gugur dari 16 item. Karena memperoleh hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,30). Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen pelatihan variabel x yang bisa digunakan adalah item valid.

Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Item	Keterangan
Burnout	0,875	0,15	Reliabel

Dari uji Reliabilitas menunjukkan bahwa variabel (x) yaitu burnout memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,15, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuisoner yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel. Berdasarkan dari tabel di bawah ini, dapat diketahui bahwa semua data terdistribusi normal.

Tabel 2 Hasil Wilcoxon
Test Statistics^b

	post test - pre test
Z	-3.423 ^a
Asymp.Sig.(2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil dari uji wilcoxon, terlihat bahwa Asymp.Sig bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh dari pelatihan mindfulness yang dilakukan kepada anggota polres Sikka. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil post test dan pre test yang telah dilakukan.

Kelelahan emosional, atau yang sering disebut sebagai burnout, merupakan kondisi di mana seseorang mengalami reaksi emosional yang mencerminkan keadaan dirinya. Kondisi ini dapat ditandai dengan kelelahan secara fisik, mental, serta emosional, yang sering kali disertai dengan perasaan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Akibatnya, individu yang mengalami burnout cenderung mengalami gangguan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, yang pada akhirnya berujung pada penurunan kinerja serta pencapaian pribadi. Burnout dapat berdampak negatif pada seorang baik dalam aspek psikologis maupun profesional (Hayati & Fitria2, 2018). Namun demikian, penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemberian pelatihan mindfulness terbukti secara signifikan dapat mengurangi tingkat kelelahan emosional seseorang. Seperti yang telah ditemukan pada anggota Polres Sikka. Penelitian ini juga didukung oleh temuan Blache, (2011) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu mencegah burnout, terutama dalam organisasi dengan tekanan kerja tinggi seperti kepolisian. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan produktivitas dan efisiensi tim secara keseluruhan

Menurut Langer (1989) mendefinisikan mindfulness sebagai keterhubungan dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal baru. "Mindfulness adalah memberi perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan keterbukaan dan fleksibilitas. Mindfulness adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan". Melalui latihan mindfulness, individu dapat lebih mampu mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun ketahanan mental yang lebih baik, sehingga risiko burnout dapat diminimalkan dan kinerja pun dapat ditingkatkan. (Yunita dkk, 2019)

Hasil Penelitian ini menemukan bahwa pelatihan mindfulness secara signifikan mampu menurunkan tingkat burnout pada anggota Polres Sikka. Hal ini didukung dengan melihat hasil uji yang dilakukan yaitu Uji Wilcoxon. Hasil *Negative Ranks* yang di peroleh setelah melakukan pre test dan pos test adalah 0. Berarti menunjukan tidak ada penurunan dari nilai pre test ke post-test malah ada peningkatan. Dan hasil *Positive Ranks* antara tingkat burnout untuk tingkat pre test dan post-test yaitu terdapat 15 data positif (N) yang artinya ke 15 orang mengalami gejala burnout, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 8,00 sedangkan jumlah ranking positive sebesar 120,00

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig yang diperoleh adalah 0,001. Nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan mindfulness yang telah diberikan kepada anggota Polres Sikka memiliki dampak yang signifikan. Hasil analisis ini mengindikasikan adanya perbedaan yang nyata antara skor yang diperoleh sebelum pelatihan (pre-test) dan setelah pelatihan (post-test). Artinya, terdapat peningkatan atau perubahan yang signifikan dalam hasil post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk pelatihan mindfulness berhasil memberikan pengaruh yang positif terhadap peserta. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Burn (dikutip oleh Beech dkk, 1982) dan Davis, et al (1995) berpendapat bahwa adanya manfaat melakukan mindfulness dengan teknik relaksasi, yaitu: Relaksasi mampu menurunkan tingkatan stress individu, Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, pusing, insomnia, dan keluhan fisik lainnya dapat dikurangi dengan relaksasi, Mengurangi kecemasan, Mengurangi gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety, Relaksasi merupakan bantuan

untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi, Meningkatkan hasil control reaksi stress, Meningkatkan hubungan interpersonal

Relevansi Penelitian Sebelumnya Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness dan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Misalnya, Burn (dikutip oleh Beech dkk., 1982) dan Davis et al. (1995) menyatakan bahwa mindfulness membantu menurunkan stres individu, mengurangi gejala fisik terkait stres (seperti hipertensi, pusing, dan insomnia), serta meningkatkan hubungan interpersonal.

Efektivitas mindfulness yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan implikasi penting bagi strategi pengelolaan sumber daya manusia di Polres Sikka, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota kepolisian. Pelaksanaan pelatihan mindfulness secara rutin dapat menjadi langkah strategis untuk mengurangi tingkat burnout yang dialami oleh anggota, yang pada gilirannya akan berdampak positif terhadap peningkatan kinerja individu maupun organisasi secara keseluruhan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Armalid, dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness yang dilakukan secara berkelanjutan selama beberapa hari, disertai dengan penerapan perilaku mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, berpotensi menurunkan skor burnout secara lebih signifikan. Oleh karena itu, institusi perlu memberikan perhatian lebih pada keberlanjutan intervensi ini dengan menyediakan program dukungan yang berkelanjutan, seperti konseling, pelatihan pengelolaan stres, dan sesi mindfulness yang terstruktur. Langkah-langkah ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga stabilitas hasil positif dari intervensi awal, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental, emosional, dan profesional para anggota kepolisian dalam menghadapi tantangan pekerjaan yang kompleks.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan intervensi penurunan kelelahan kerja yang dialami oleh Anggota Polres Sikka. Sejalan dengan penelitian Blache, (2011) dalam jurnal Burnout Intervention Training for Managers and Team Leaders (BOIT), pendekatan atau intervensi manajemen mindfulness relaksasi dapat mencegah terjadinya burnout. Berdasarkan hasil wawancara kepada Anggota Polisi berinisial E yang setelah mengikuti pelatihan, yang mengatakan merasa jauh lebih baik. Sebelum pelatihan, saya merasa sangat lelah, stres terus-menerus, dan sulit berkonsentrasi. Rasanya beban kerja begitu berat dan saya merasa tak mampu mengatasinya. Sekarang, setelah belajar tahapan-tahapan mindfulness, saya merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres kerja dengan lebih baik. Teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan sangat membantu saya untuk lebih fokus dan rileks. Semua bagiannya bermanfaat, tetapi saya paling terbantu dengan sesi (Aspek Acting With Awareness) dan teknik relaksasi. Saya jadi lebih menyadari emosi dan pikiran saya, sehingga bisa lebih cepat mengidentifikasi pemicu stres dan mengatasinya sebelum menjadi masalah besar. Dan juga Tahapan-tahapan yang sudah diberikan bisa dilakukan kehidupan sehari-hari, Saya sudah mulai mempraktikkan teknik pernapasan dalam setiap pagi dan sebelum menghadapi situasi yang menegangkan saat bekerja. Saya juga berusaha untuk lebih memperhatikan pikiran dan perasaan saya agar tidak mudah terbawa emosi negatif.

Hasil wawancara kepada Anggota yang berinisial R yang mengatakan Pelatihan ini sangat bermanfaat bagi dirinya. Meskipun saya sering mengalami kelelahan kerja, saya menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. Pelatihan Mindfulness membantu saya untuk lebih menghargai keseimbangan hidup dan lebih memperhatikan kesehatan fisik dan mental saya. Saya belajar teknik-teknik baru untuk mengelola stres dan tetap fokus pada pekerjaan saya. Dan saya akan rutin mempraktikkan teknik mindfulness yang telah saya pelajari. Saya juga akan lebih memperhatikan waktu istirahat dan menjaga pola hidup sehat, serta lebih terbuka untuk meminta bantuan jika merasa kewalahan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan mindfulness secara signifikan mempengaruhi penurunan tingkat burnout pada anggota Polres Sikka. Kesimpulan ini didukung oleh Uji Wilcoxon, dengan nilai Asymp.Sig 0,001, kurang dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa penurunan burnout setelah pelatihan bukan kebetulan, melainkan efek nyata dari mindfulness. Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang manfaat mindfulness dalam mengurangi burnout, terutama pada polisi yang pekerjaannya penuh tekanan. Temuan ini penting untuk pengembangan program intervensi burnout pada kepolisian dan dapat menjadi dasar penelitian lebih lanjut tentang efektivitas mindfulness dalam konteks lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, M., ... & Sari, M. E. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*, 3(2).
- Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. (2022). Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 3(01), 16-24.
- Anggara, I. M. F., Sari, N. L. W. S., Dwiputra, F., Yanti, K. I., & Widarnandana, I. G. D. (2020). Instrumen Pengukuran Burnout Pada Pekerja Industri Pariwisata di Badung. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1).
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). Pengaruh academic self-efficacy dan student engagement terhadap academic burnout mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79-94.
- Apriliani, T. R. (2023). PENGARUH BURNOUT TERHADAP KINERJA PEGAWAI DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 863-875.
- Arifin, S. (2020). Kecerdasan Spiritual (SQ) Sebagai Faktor Pendukung Hasil Belajar Siswa. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 201-214.
- Armalid, I. I., Mantara, A. Y., & Khairina, N. (2023). PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENGATASI BURN OUT KEPADA PENDAMPING PROGRAM KELUARGA HARAPAN DI KOTA MALANG. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(8), 2958-2966.
- Azzahra Fatimah Sarah, dkk. (2023). *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Untuk Penurunan Burnout Pada Perawat*. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 15(1), 63-82.
- Blache, J., Borza, A., De Angelis, K., Frankus, E., Gabbianelli, G., Korunka, C., & Zdrehus, C. (2011). Burnout intervention training for managers and team leaders: a practice report. *Wien: Die Berater*, 2-11.
- Christianty, T. O. V., & Widhianingtanti, L. T. (2016). Burnout ditinjau dari employee engagement pada karyawan. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 15(2), 351-373.
- Cooper, C. L., Schabracq, M.J. & Winnubst, J. A. M. 2003. *The Handbook of Work and Health Psychology*. Second Edition. United States : John & Wiley Ltd
- Hardiani, W. A. A. (2021). Pengaruh work family conflict dan beban kerja terhadap burnout dan dampaknya pada cyberloafing. *Jurnal Visi Manajemen*, 7(1), 14-30.
- HOME, Beech. (1982) FAKULTAS USHULUDDIN & HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO.
- Jeikawati, J., Sari, D. P., Suprihatini, S., Faradila, F., & Arifin, S. (2023). Gambaran Burnout Syndrome pada Tenaga Kesehatan di RSUD Kota Palangka Raya: Description of

- Burnout Syndrome in Health Workers in Palangka Raya City Hospital. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 5(2), 351-357.
- KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 863-875.
- Murniati, (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 1(2) 65-66
- Piscayanti, K. S., Mujiyanto, J., Yuliasri, I., & Astuti, P. (2022, September). Kekuatan Mindfulness dalam Pembelajaran Bahasa Asing. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 5, No. 1, pp. 562-567).
- Rizal, M., Rina, A. P., & Noviekayati, I. G. A. A. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout Pegawai. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(2), 359-371.
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout: Penghambat produktivitas yang perlu dicermati. *Buletin Psikologi*, 4(1), 19-25.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness Dan Emotional Intelligence Pada Remaja Panti Asuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 92-109.
- Sugiri, (2023). Pemahaman Kedudukan Dan Fungsi Polri Dalam Struktur Organisasi Sistem Kenegaraan. *Jurnal Ilmu Kepolisian*. 17(3), 1-21
- Supriyadi Tugimin., dkk. (2024). Wewenang Polisi Dalam Menegakkan Hukum. *Jurnal Administrasi Negara*. 2(4), 204-210
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Minfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Proyeksi*, 14.
- Zulfa, D. S., & Safitri, R. (2022). Pengaruh Budaya Orgasasi dan Burnout Terhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Bank Muamalat Malang. *Malia: Jurnal Ekonomi Islam*, 14(1), 127-141. Zulfa, D. S., & Safitri, R. (2022). Pengaruh Budaya Orgasasi dan Burnout Terhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Bank Muamalat Malang. *Malia: Jurnal Ekonomi Islam*, 14(1), 127-141