



# Psikoedukasi “*pastoral care with mindfulness*” sebagai upaya optimalisasi kesehatan mental pada pendeta gereja Kalimantan Evangelis

## Psychoeducation "pastoral care with mindfulness" as an effort to optimize mental health for pastors of the Evangelical Kalimantan church

Dhevy Puswiartika<sup>1,\*</sup>, Bau Ratu<sup>2</sup>, Arif Firmansyah<sup>3</sup>

Published online: 2 Mei 2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi yang berjudul “*Pastoral Care with Mindfulness*” yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan para pendeta terkait penggunaan teknik *mindfulness* untuk mengoptimalkan kesehatan mental yang mereka miliki saat memberikan pelayanan bagi jemaat di gereja. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, dan praktik. Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait konsep dasar *mindfulness*, urgensi teknik *mindfulness* untuk mengoptimalkan kesehatan mental, dan pengenalan berbagai macam teknik *mindfulness*. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa demonstrasi dan latihan teknik *mindfulness*, seperti: *mindful breathing*, *mindful loving*, *mindful chair yoga*, *mindful eating*, dan *mindful reading*, dengan dipandu oleh penulis sebagai narasumber dalam kegiatan ini. Agenda sesi ketiga diisi dengan kesimpulan dan refleksi Bersama. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara *hybrid* dengan melibatkan partisipan sejumlah 40 orang pendeta yang bekerja di Sinode Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Para peserta menunjukkan antusiasme yang luar biasa untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi ini dan berkomitmen akan menerapkan teknik *mindfulness* ini dalam kehidupan sehari-hari sebagai pelayan jemaat dan utusan Tuhan yang kesehatan mentalnya prima.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi; *Mindfulness*; Pastoral; Kesehatan Mental; Pendeta

**Abstract.** This study aims to provide psychoeducation titled "Pastoral Care with Mindfulness" to enhance pastors' understanding and skills related to the use of mindfulness techniques to optimize their mental health while providing services to church congregations. The methods used include lectures, demonstrations, and practice. The first session agenda involves presenting material on the basic concepts of mindfulness, the urgency of mindfulness techniques for optimizing mental health, and introducing various mindfulness techniques. The second session agenda includes demonstrations and practice of mindfulness techniques such as mindful breathing, mindful loving, mindful chair yoga, mindful eating, and mindful reading, guided by the author as a resource person in this activity. The third session is filled with conclusions and joint reflection. This psychoeducation activity is conducted in a hybrid manner involving 40 pastor participants working in the Evangelical Kalimantan Church Synod (GKE) in Banjarmasin, South Kalimantan. The participants showed great enthusiasm to join this psychoeducation activity and committed to applying these mindfulness techniques in their daily lives as community servants and God's messengers with optimal mental health.

**Keywords:** Psychoeducation; Mindfulness; Pastoral; Mental Health; Pastor

---

<sup>1,2,3</sup> Universitas Tadulako, Jl. Sukarno Hatta Km.9, Palu, Sulawesi Tengah, 94148, Indonesia

\*) *corresponding author*

Dhevy Puswiartika  
Universitas Tadulako, Jl. Sukarno Hatta Km.9, Palu,  
Sulawesi Tengah, 94148, Indonesia

Email: dhevy\_p@untad.ac.id

### PENDAHULUAN

Setiap individu termasuk juga para pendeta sebagai hamba Tuhan pasti menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya sehari-hari, seperti: keinginan pribadinya untuk selalu tampil sempurna sebagai teladan di gereja, permasalahan

jemaat dari berbagai kategori usia, permasalahan organisasi atau sinode, dan permasalahan keluarga. Pendeta juga sering menghadapi tekanan dan tantangan yang berat dalam pelayanan gerejawi. Permasalahan-permasalahan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental pendeta. Para pendeta mengalami gejala-gejala psikologis, sebagai berikut: kesulitan mengendalikan emosi, merasa tertekan atau stres, pikiran tidak jernih atau kacau, mengambil keputusan tanpa pertimbangan matang, dan mengalami burn out atau kelelahan emosional.

Seorang pendeta sering sekali mengesampingkan kenyamanan diri, mengabaikan kesehatannya, dan menyembunyikan emosi negatif yang dirasakannya, demi mengutamakan pelayanan kepada umat. Hal ini disebut disonansi emosional, yaitu ketidakkonsistenan antara emosi yang dirasakan dan emosi yang diproyeksikan. Disonansi emosional umumnya terjadi pada pekerja di bidang pelayanan seperti dokter, perawat, layanan konsumen, psikolog, konselor, termasuk pastor dan pendeta (Robbins & Judge, 2009).

Para pendeta memegang peran yang penting dan strategis dalam penyelenggaraan pelayanan gereja. Oleh karena itu, kondisi kesehatan fisik maupun kesehatan mentalnya harus tetap terjaga. Setiap permasalahan psikologis yang berpotensi mengganggu kesehatan mental pendeta perlu untuk segera diatasi agar pelayanan gerejawi dapat terus berjalan dengan optimal.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan karya, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Puswiartika, 2022).

Salah satu teknik yang terbukti efektif secara teoritis dan empiris untuk mengatasi permasalahan psikologis dan menjaga kesehatan mental individu adalah teknik *mindfulness*. Brown et al., (2007) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu kondisi penerimaan dari pikiran yang penuh perhatian, ditunjukkan dengan kesadaran yang terbuka sepenuhnya terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini, disertai dengan adanya pengamatan terhadap pengalaman internal (pengalaman psikologis dan somatis) dan peristiwa eksternal yang terjadi. *Mindfulness* melibatkan pemrosesan pengalaman (*experiential processing*). Pemrosesan pengalaman memungkinkan individu untuk memperhatikan stimulus apa adanya, tanpa memberikan penilaian secara reaktif. Dalam pemrosesan pengalaman, setiap pikiran, emosi, dorongan untuk bertindak, dan sebagainya, dapat diamati sebagai bagian dari arus kesadaran yang sedang berlangsung (Good et al., 2016).

Teknik *mindfulness* dapat berupa praktik untuk hadir di saat ini, tanpa menghakimi pengalaman atau pikiran kita. Teknik ini sangat bermanfaat untuk mengatasi tekanan psikologis karena membantu individu untuk melepaskan diri dari pusaran perenungan mental yang rumit dan memfokuskan perhatian pada kesadaran penuh di momen saat ini. Dengan mengembangkan kesadaran, individu dapat mengurangi pengaruh kecemasan pada pikirannya dan meningkatkan kejernihan mental (Brown et al., 2015; Dane, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*” untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan para pendeta terkait penggunaan teknik *mindfulness* untuk menjaga kesehatan mental.

## TINJAUAN LITERATUR

### Definisi *Mindfulness*

Definisi *mindfulness* yang paling populer di literatur psikologi adalah definisi yang diajukan oleh Kabat-Zinn (1994), dimana *mindfulness* adalah proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman disini-saat ini tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, dan adanya penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Definisi ini mengacu pada istilah ‘*nonjudgmental*’ atau tanpa memberikan penilaian yang mengindikasikan bahwa *mindfulness* melibatkan penerimaan (daripada penolakan atau pengabaian) terhadap

pengalaman terkait sensori dan kognitif-afektif yang dialami pada saat ini. Brown et al., (2007) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu kondisi penerimaan dari pikiran yang penuh perhatian, ditunjukkan dengan kesadaran yang terbuka sepenuhnya terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini, disertai dengan adanya pengamatan terhadap pengalaman internal (pengalaman psikologis dan somatis) dan peristiwa eksternal yang terjadi.

Konsep *mindfulness* memang mengacu pada tradisi meditasi, tetapi *mindfulness* memiliki beberapa perbedaan dengan meditasi. Praktek meditasi lebih menekankan pada sisi religiusitas seseorang dan berfokus pada kebahagiaan seseorang (Thompson & Waltz, 2007). Meskipun *mindfulness* dapat dicapai melalui meditasi, tetapi *mindfulness* lebih menekankan pada kesadaran dan penerimaan setiap waktu. Konsep *mindfulness* ini juga berbeda dengan relaksasi. Kondisi *mindfulness* memungkinkan individu untuk tetap dapat sadar, memiliki pemikiran yang bersih dan menerima, meskipun individu berada dalam keadaan yang menegangkan (Bishop et al., 2004).

### **Bentuk *Mindfulness***

Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi *mindful*, terutama saat individu tersebut melakukan perilaku secara sadar. Di sisi lain, kapasitas seseorang untuk tetap *mindful* merupakan kemampuan yang juga dapat dipelajari. Sehubungan dengan hal tersebut, *mindfulness* dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu sebagai *trait* (kecenderungan umum) atau sebagai *state* yang bersifat sementara (Good et al., 2016).

*Mindfulness* sebagai *stable dispositional characteristic* atau *trait* meliputi karakteristik atau kecenderungan terkait perbedaan individual yang bersifat bawaan. Dalam hal ini *mindfulness* merupakan kapasitas natural manusia yang dapat dimiliki oleh setiap individu dengan tingkatan yang berbeda-beda, bahkan individu yang belum terlatih sekalipun (Brown et al., 2015; Dane, 2011; Glomb et al., 2011). *Mindfulness* sebagai *trait* dapat diukur dalam konteks perbedaan individu dengan *self report*.

*Mindfulness* juga dapat ditinjau sebagai *state* atau *skill*, meliputi rangkaian keterampilan spesifik situasional yang tidak menetap dan dapat dikembangkan melalui intervensi, pelatihan, dan praktek dalam kehidupan sehari-hari (Brown et al., 2007). *State mindfulness* ini muncul ketika seseorang sedang berfokus pada pengalaman tertentu dengan penerimaan dan keingintahuan. *State mindfulness* dapat diukur melalui *engagement* dalam *mindfulness practices* dan *state self report* (Lau et al., 2006).

### **Komponen *Mindfulness***

Kabat-Zinn (1994) mengemukakan beberapa komponen *mindfulness*, antara lain: *attentional skills* dan *open* atau *non evaluative to mental experience*. Brown & Ryan (2003) menyatakan dimensi *mindfulness* dalam satu konstruk, yaitu: *attention* atau *awareness*. Sedangkan (Bishop et al., 2004) mengemukakan komponen utama dari *mindfulness*, yaitu: perhatian (*attention*) yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment*) dengan melibatkan kondisi fisik, pikiran, dan emosi; dan menyadari pengalaman (*awareness*) dengan terbuka, tanpa menilai, dan dengan sikap yang menerima (*acceptance*).

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*” ini dilaksanakan pada tanggal 29 April 2024 secara *hybrid*, dimana narasumber hadir secara daring via *zoom meeting*, 15 peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi secara daring, dan 25 peserta lainnya mengikuti kegiatan ini secara luring di Kantor Pusat Sinode Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) di Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Total jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang pendeta yang bertugas sebagai pelayan jemaat di Gereja Kalimantan Evangelis (GKE).

Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diminta mengisi *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman terhadap konsep dasar dan teknik *mindfulness*. Metode yang digunakan dalam kegiatan

ini adalah psikoedukasi, demonstrasi, dan praktik *mindfulness* yang dilaksanakan selama tiga sesi. Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait konsep dasar *mindfulness*, urgensi teknik *mindfulness* untuk kesehatan mental, dan pengenalan berbagai macam teknik *mindfulness*. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa demonstrasi dan praktik teknik *mindfulness*, seperti: *mindful breathing*, *mindful loving*, *mindful chair yoga*, *mindful eating*, dan *mindful reading*, dengan dipandu oleh pemateri sebagai narasumber dan fasilitator dalam kegiatan psikoedukasi ini. Agenda sesi ketiga adalah kesimpulan dan refleksi bersama. Seluruh teknik *mindfulness* dalam kegiatan psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*” ini disusun dengan mengacu pada teknik-teknik *Mindfulness in Everyday Life* (Puswiartika, 2022). Agenda setiap sesi psikoedukasi dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut ini:

**Tabel 1. Materi Intervensi**

Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
Pemaparan materi:	Demonstrasi dan praktik teknik	Kesimpulan dan refleksi bersama
1. Konsep dasar <i>mindfulness</i>	<i>mindfulness</i> :	
2. Urgensi teknik <i>mindfulness</i> untuk kesehatan mental	1. <i>Mindful breathing</i>	
3. Pengenalan berbagai macam teknik <i>mindfulness</i>	2. <i>Mindful loving</i> ,	
	3. <i>Mindful chair yoga</i>	
	4. <i>Mindful eating</i>	
	5. <i>Mindful reading</i>	

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan rata-rata hasil evaluasi reaksi partisipan terhadap pelaksanaan psikoedukasi, serta hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* yang mengungkap pemahaman konsep dasar dan teknik *mindfulness*.

## HASIL

Penulis mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui persepsi partisipan terhadap keseluruhan pelaksanaan psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*.” Evaluasi reaksi mencakup penilaian peserta terhadap narasumber, metode yang digunakan, materi psikoedukasi, dan fasilitas pendukung dalam kegiatan ini. Berdasarkan data dari kuesioner evaluasi pelatihan yang telah diisi oleh peserta, maka diperoleh hasil evaluasi reaksi yang dapat dilihat pada tabel 4.1 dan gambar 4.1 berikut ini :

**Tabel 4.1 Hasil Evaluasi Reaksi**

Item Penilaian	Narasumber	Metode	Materi	Fasilitas
Rata-rata Skor	17	17,5	18	16

### Keterangan:

#### Kategori Skor:

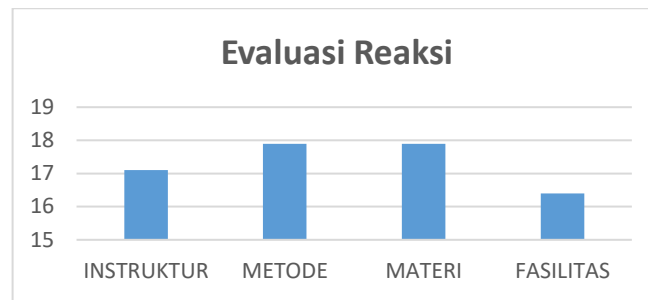
Sangat Kurang: 0 - 4

Kurang : 4,1 – 8

Cukup : 8,1 – 12

Baik : 12,1 – 16

Sangat Baik : 6,1 - 20



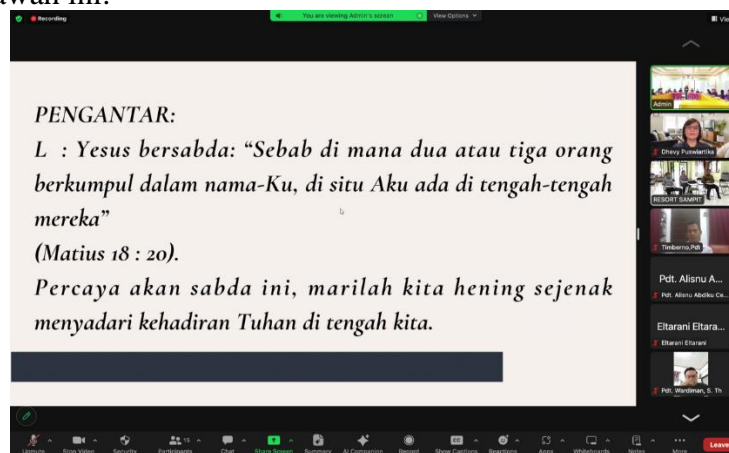
**Gambar 4.1** Hasil Evaluasi Reaksi

Mengacu pada hasil evaluasi reaksi yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peserta psikoedukasi memberikan penilaian dalam kategori “Sangat Baik” terhadap narasumber atau instruktur yang mengajarkan konsep dasar dan teknik mindfulness, metode yang digunakan, materi psikoedukasi, dan fasilitas pendukung dalam psikoedukasi ini.

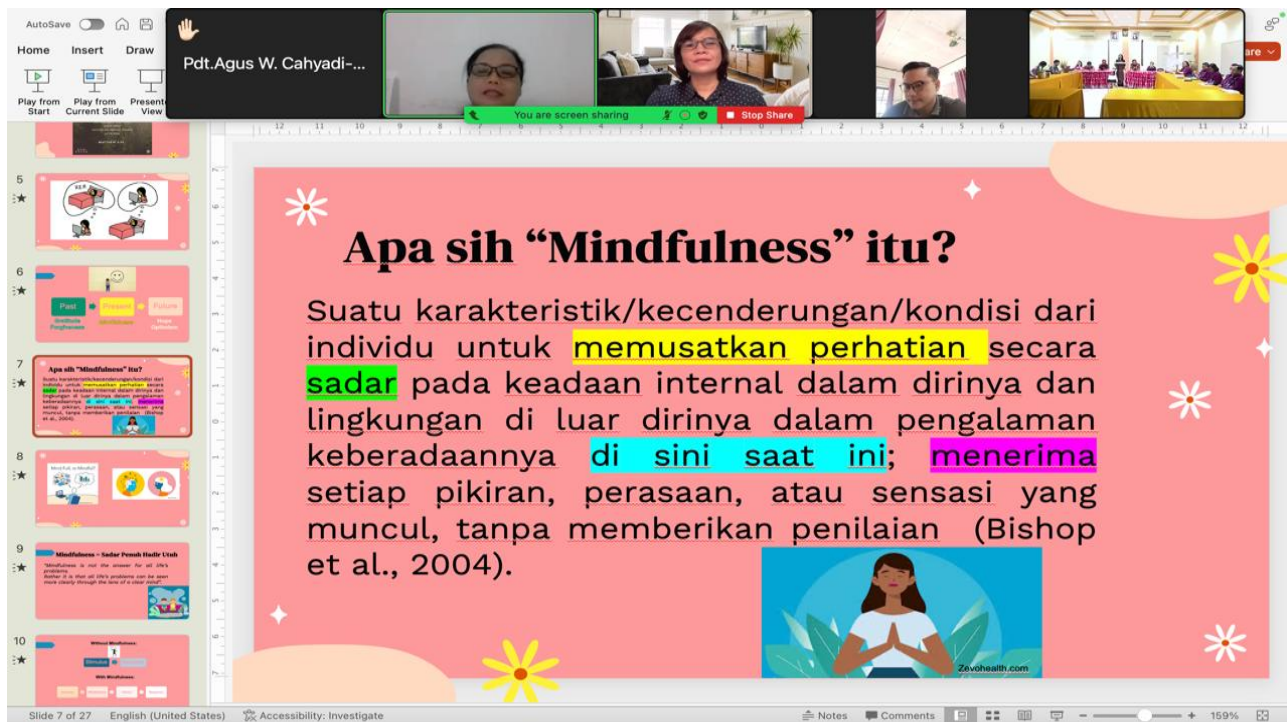
Penulis juga telah melakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan teknik mindfulness sebelum pemberian psikoedukasi “Pastoral Care with Mindfulness.” Hasil pengukuran pertama ini digunakan sebagai data pretest. Selanjutnya penulis juga telah melakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan teknik mindfulness sesudah pemberian psikoedukasi “Pastoral Care with Mindfulness.” Hasil pengukuran lanjutan ini digunakan sebagai data posttest.

Hasil evaluasi terhadap pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan teknik mindfulness sebelum pemberian psikoedukasi “Pastoral Care with Mindfulness (pretest) berada pada kategori “Rendah”. Setelah diberikan intervensi berupa psikoedukasi “Pastoral Care with Mindfulness, maka dilakukan posttest. Hasil pengukuran pada tahap posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan teknik mindfulness setelah mengikuti intervensi berupa psikoedukasi “Pastoral Care with Mindfulness. Peserta mempersepsikan pemahaman yang meningkat setelah mengikuti psikoedukasi berada pada kategori “Sedang.”

Pada tahap selanjutnya penulis telah mengadakan follow up setelah kegiatan psikoedukasi selesai. Follow up dilaksanakan dalam jangka waktu 2 minggu setelah psikoedukasi “Pastoral Care with Mindfulness, sebanyak 2 kali pertemuan selama 1 bulan. Follow up dilakukan untuk mengetahui progress penerapan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan follow up ini juga dilakukan sharing dan diskusi dengan peserta tentang dampak psikoedukasi terhadap pelaksanaan pekerjaan sebagai pendeta sehari-hari. Selain itu penulis mengadakan review dan pengulangan teknik mindfulness, sehingga pendeta dapat terus berlatih untuk mempraktikkan teknik mindfulness. Penulis juga telah mempersiapkan modul yang berisi teknik mindfulness sederhana yang dapat menjadi acuan dan panduan bagi para peserta dalam praktik sehari-hari (Puswiartika, 2022). Beberapa dokumentasi berupa tangkapan layar untuk kegiatan psikoedukasi ditampilkan pada gambar-gambar di bawah ini:



**Gambar 4.2** Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi “Pastoral Mindfulness”



**Gambar 4.3** Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi “Pastoral Mindfulness”

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pada pendeta dapat ditingkatkan dengan mempraktikkan berbagai macam teknik mindfulness yang dilatih dalam kegiatan psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*” ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan penulis. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut menemukan bahwa intervensi *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi permasalahan psikologis, seperti: stress dan kecemasan, pada berbagai kalangan profesi dan usia, seperti: perawat, guru, karyawan, perangkat desa, mahasiswa, dan siswa (Puswiartika, Bettega, et al., 2021; Puswiartika et al., 2018, 2023, 2024, 2025; Puswiartika, Ratu, et al., 2021; Puswiartika & Ratu, 2020; Ratu et al., 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental pada pendeta dapat ditingkatkan dengan pemberian psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*.” Hasil evaluasi reaksi terhadap psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta psikoedukasi memberikan penilaian dalam kategori “Sangat Baik” terhadap narasumber atau instruktur yang mengajarkan konsep dasar dan teknik *mindfulness*, metode yang digunakan, materi psikoedukasi, dan fasilitas pendukung dalam psikoedukasi ini. Selanjutnya, terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan teknik *mindfulness* setelah mengikuti intervensi berupa psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness*”.

Penulis menyarankan agar para pendeta melakukan latihan atau praktik informal *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pihak Sinode Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) dapat menggagas proses internalisasi *mindfulness* dengan membuat slogan dan jargon bertema *mindfulness* untuk memudahkan pendeta dalam mengingat dan memahami *mindfulness*. Teknik sederhana *mindfulness* dapat dipraktikkan juga oleh para pendeta dan jemaat secara bersama-sama, misalnya: saat pelaksanaan ibadah pagi atau pertemuan ibadah rutin, baik luring maupun daring. Contoh teknik sederhana *mindfulness* yang dapat dipraktikkan bersama-sama, antara lain: *mindful breathing*,

*mindful loving, mindful music* dengan mendengarkan atau menyanyikan lagu rohani, meditasi dengan cerita Alkitab, dan *mindful movement*.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan psikoedukasi “*Pastoral Care with Mindfulness* dan penyelesaian artikel jurnal pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut:

1. Dekan FKIP yang telah berkenan memberikan penugasan narasumber pada kegiatan psikoedukasi.
2. Ketua Sinode Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) yang telah berkenan memberikan perijinan untuk kegiatan psikoedukasi.
3. Para pendeta Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) sebagai peserta kegiatan psikoedukasi.

## Konflik Kepentingan

Tim penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan terkait kepengarangan dan publikasi untuk artikel ini.

## REFERENCES

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 230–241. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*. <https://doi.org/10.1177/0149206310367948>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Research in Personnel and Human Resources Management: Mindfulness at Work. *Career Development International Journal of Management Development*, 30(1), 115–157.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. In *Behaviour Research and Therapy*. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)90133-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)90133-7)
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467.

- Puswiartika, D. (2022). *Mindfulness in Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental* (D. Mawardi, Ed.; 1st ed.). Azkiya Publishing. [www.peakpx.com](http://www.peakpx.com)
- Puswiartika, D., Bettiga, M., Ratu, B., & Misnah. (2021). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Service Commitment of The Employees of Telecommunication Service Provider in Covid-19 Pandemic. *Academy of Entrepreneurship Journal (AEJ)*, 27(5), 1–7.
- Puswiartika, D., & Ratu, B. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Work Stress of Nurses who Work in an Emergency Department in a Hospital in Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.728>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Gagaramusu, Y., & Inayah, P. (2024). Development of a Mindfulness Intervention Guide as an Effort to Optimize Self-Love to Maintain Student Mental Health. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v9i1.2609>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 331–339.
- Puswiartika, D., Ratu, B., Ihyatun, N., & Zaky, M. (2025). Using The Mindful Inner Smile Technique to Foster Self-Love for Maintaining Mental Health of Junior High School Students. In D. R. Hidayat, I. L. Utomo, F. C. Wibowo, D. K. Robby, L. A. Sanjaya, R. Hananto, & I. T. Herawati (Eds.), *Proceedings of the 2nd International Conference on Environmental Learning Educational Technologies (ICELET 2024)* (pp. 28–36). Atlantis Press. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-374-0\\_4](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-374-0_4)
- Puswiartika, D., Ratu, B., Misnah, M., Iskandar, I., & Hasan, H. (2021). Dispositional Mindfulness as Psychological Resource of College Students in COVID-19 Pandemic. *Review of International Geographical Education (RIGEO)*, 11(12), 477–485. <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.12.47>
- Puswiartika, D., Sulastiana, M., Hinduan, Z. R., & Harding, D. (2018). Mindful Teaching: A Narrative Exploration of Mindfulness. In D. K. Walanda (Ed.), *Proceedings of the First Indonesian Communication Forum of Teacher Training and Education Faculty Leaders International Conference on Education 2017 (ICE 2017)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ice-17.2018.35>
- Ratu, B., Puswiartika, D., Rasido, I., Nurwahyuni, N., Herlina, H., Malla, H. A. B., & Rinaldi, A. W. (2023). Internalisasi Budaya Damai Nosarara Nosabatutu untuk Meningkatkan Dispositional Mindfulness pada Guru. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(2), 103. <https://doi.org/10.29210/184700>
- Robbins, S., & Judge, T. (2009). Organizational Behaviour: Concepts, Controversies, Applications. In *Development*.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>