

***Mindfulness* sebagai Intervensi: Tinjauan Cakupan pada Pekerja Sosial**

Bonar Hutapea¹, Alifah Tsabita², Angeline Chandra³, Vivi Derianti⁴, Juceplin Halim⁵, Raden Roro Nadya Dwi Haryani⁶

¹²³Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

bonarh@fpsi.untar.ac.id¹, alifah.705190059@stu.untar.ac.id², angeline.705190051@stu.untar.ac.id³,
vivi.705190160@stu.untar.ac.id⁴, juceplin.705190198@stu.untar.ac.id⁵,
raden.705190082@stu.untar.ac.id⁶

Abstrak

Makalah ini bertujuan untuk menyajikan secara tematik dari literatur yang ada tentang intervensi berbasis *mindfulness* pada pekerja sosial mengikuti pendekatan tinjauan pelingkupan. Pencarian sistematis di PubMed, CINAHL, ProQuest Dissertations, ProQuest, EbscoHost, Psych INFO dan Google Scholar digabungkan dengan pencarian manual dan elektronik untuk referensi terkait. Hasil studi terpilih yang diterbitkan antara 2012-2022 berfokus pada penerapan *mindfulness* pada pekerja sosial. Kami memasukkan lima makalah dalam sintesis meskipun menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, atau campuran. Data yang digali dari setiap penelitian adalah penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, tujuan penelitian, partisipan, desain penelitian, metode pengumpulan data, pengukuran, dan hasil. Kami mensintesis hasilnya, dalam hal tematisasi, berdasarkan dampak dan keterbatasan intervensi. Ulasan ini membahas dan menyajikan saran penulis untuk memperbaiki desain intervensi dan penelitian lebih lanjut.

Kata kunci: *mindfulness*, pekerja sosial, intervensi, tinjauan cakupan

Abstract

This paper aims to present thematically from the existing literature on mindfulness-based interventions in social workers following a scoping review approach. Systematic searches in PubMed, CINAHL, ProQuest Dissertations, ProQuest, EbscoHost, Psych INFO and Google Scholar electronic databases combined with manual and electronic searches for related references. Results of selected studies published between 2012-2022 focused on the application of mindfulness to social workers. We included five papers in the synthesis despite using quantitative, qualitative, or mix-method. The data extracted from each study are the author, year of publication, research location, research objectives, participants, research design, data collection methods, measurements, and results. We synthesized the results, in terms of thematization, based on the impact and limitations of the intervention. This review discusses and presents the authors' suggestions for improving the intervention design and further research.

Keywords: *mindfulness*, social workers, intervention, scoping review

PENDAHULUAN

Tidak dapat dipungkiri, berdasarkan hasil berbagai penelitian, pekerjaan sosial memberikan banyak manfaat dan ganjaran (Wallace et al., 2010; Cohen, 2009). Pekerjaan sosial adalah profesi yang didefinisikan dan didorong oleh nilai-nilai layanan; keadilan sosial; martabat dan harga diri seseorang; pentingnya hubungan manusia; integritas dan nilai etis; dan kompetensi (Martindale et al., 2017; Heron, 2005; Boddy & Dominelli, 2017; Gardner, 2001).

Namun, pada saat yang sama pekerjaan ini juga memunculkan permasalahan psikologis khususnya bagi pekerjanya (Wilson, 2016) dan utamanya efek yang mengancam secara emosional disebabkan sifat praktik pekerjaan sosial itu sendiri (Lloyd et al., 2002), pekerjaan yang intensif menangani masalah orang-orang, bekerja dengan kelompok sasaran dan keluarga yang rentan dan kurang beruntung dengan segala permasalahan yang mereka hadapi setiap hari (Györi & Perpék, 2021). Di antaranya adalah *burnout*, menurut kajian Bakker dan de Vries (2021), dan masalah kesehatan terkait stress yang meningkat hingga menghasilkan pergantian (*turn over*) yang tinggi, pada gilirannya berdampak pada sulitnya merekrut dan mempertahankan (retensi) pekerja pada layanan sosial publik dan terutama penurunan kualitas layanan untuk kesejahteraan sosial (Geisler et al., 2019), meningkatkan ketidakpercayaan klien, dan berkembangnya kecemasan pada karyawan lama dan baru yang telah mengambil lowongan. Karenanya, profesi pekerjaan sosial berada dalam krisis yang telah menjadi isu serius dalam wacana internasional maupun domestik (Györi & Perpék, 2021).

Faktor penyebab dari dimensi eksternal adalah beban kerja (Geisler et al., 2019), kondisi kerja dan faktor organisasional antara lain konflik interaksi dan kerja sama dengan klien, pengelolaan jarak dan perbedaan budaya, dan tantangan kerja lapangan (Györi & Perpék, 2021). Variabel personal mendapat penekanan (Siebert, 2006) di antaranya adalah kurang tepat atau kurang efektifnya koping (*lack of coping*) (Györi & Perpék, 2021) bahkan skema maladaptif awal dan mode koping yang menjadi faktor kerentanan (Simpson et al., 2019).

Salah satu dari mekanisme koping yang mendapat perhatian serius terkait pekerja sosial adalah *mindfulness*. *Mindfulness* dikaji sebagai keadaan (*state*), sifat (*trait*), dan praktik meditasi (Singhatong et al., 2022). Secara khusus, sebagai keadaan, *mindfulness* mengacu pada tingkat perhatian pada tingkatan individu dan sebagai kualitas yang dikembangkan melalui pelatihan, bimbingan, atau pendampingan, dan bukan diperoleh secara alami. Karenanya, tingkat *mindfulness* biasanya diukur sebelum dan segera setelah sesi intervensi untuk mengukur perubahannya.

Penggunaan intervensi berbasis *mindfulness* (MBI) sudah amat sering dan banyak ditemukan pada bidang kesehatan mental, medis, dan pendidikan. Namun, penelitian tentang penggunaan *mindfulness* dengan pekerja sosial masih sedikit (Trowbridge & Mische Lawson, 2016). Makalah ini dimaksudkan untuk menyajikan sintesis temuan dari tinjauan terhadap intervensi berbasis *mindfulness* pada pekerja sosial dalam satu dekade terakhir dengan harapan akan dapat membantu memfokuskan riset aplikatif dan membuat

rancangan program intervensi yang relevan dalam mereduksi permasalahan psikologis pekerja sosial.

METODE

Penelitian ini menerapkan tinjauan cakupan (*scoping review*) mengacu pada Arksey dan O'Malley (2005) sebagai pendekatan yang jelas dan sistematis untuk melakukan pemetaan hasil penelitian dengan berfokus pada ruang lingkup mengikuti tahapan: mengidentifikasi pertanyaan penelitian, mengidentifikasi studi yang relevan, pemilihan studi, memetakan data, serta menyusun, meringkas, dan melaporkan hasilnya.

Strategi pencarian yang diterapkan adalah mengidentifikasi hasil penelitian yang memenuhi syarat dengan mencari secara sistematis pada database elektronik: PubMed, CINAHL, ProQuest Dissertations, ProQuest, EbscoHost, Psych INFO dan Google Scholar yang dipublikasikan antara tahun 2012-2022. Artikel yang tidak berasal dari penelitian empiris dan intervensi, komentar, editorial, atau refleksi profesional tidak diikuti. Penulis pertama mengulas abstrak dan makalah. Bagan alir pemilihan artikel yang menunjukkan hasil dari uji relevansi hingga artikel terpilih ditunjukkan pada Gambar 1. Sejalan dengan Arksey dan O'Malley (2005), data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut: penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, tujuan penelitian, partisipan, desain penelitian, metode pengumpulan data, pengukuran, dan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

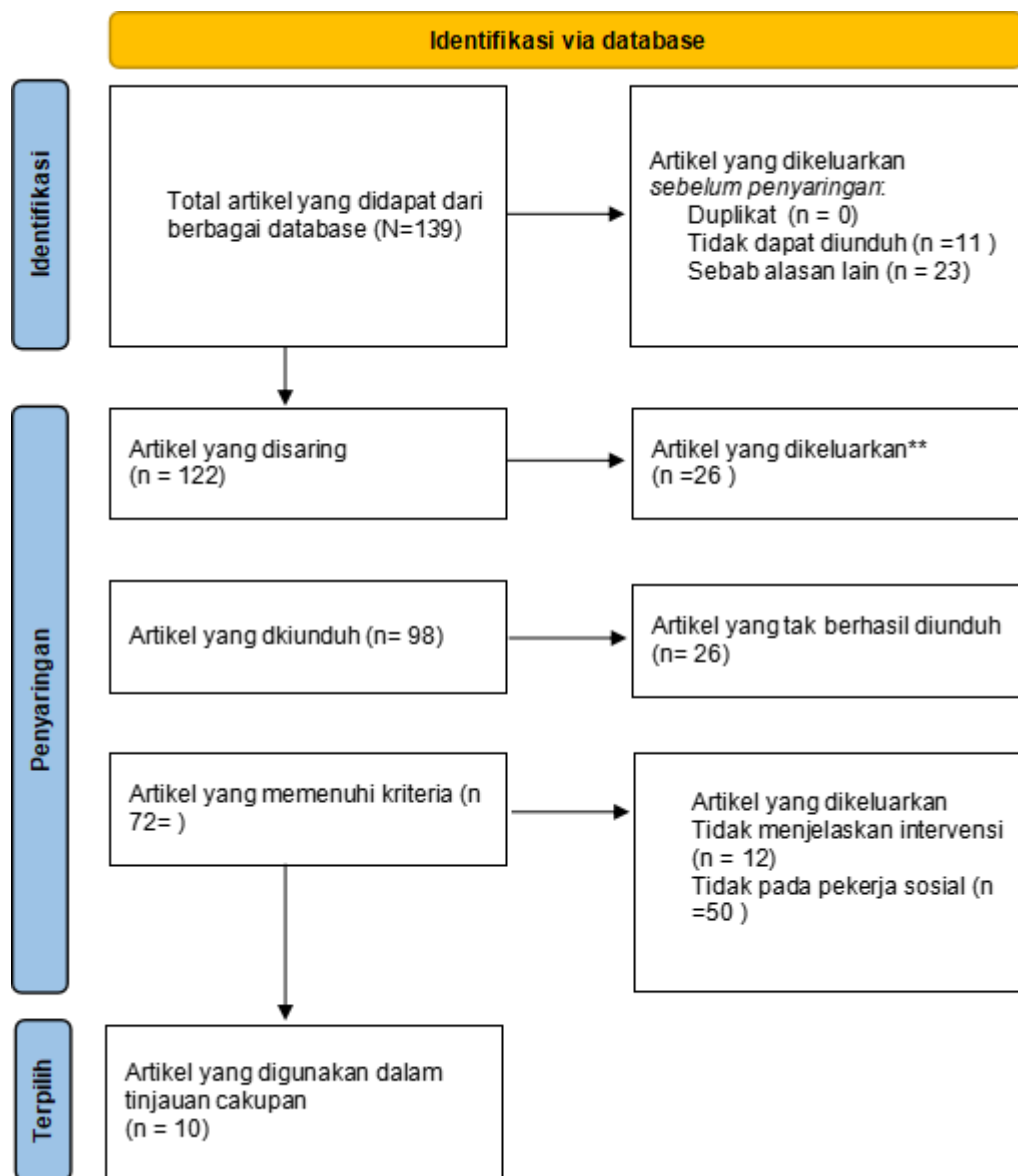
Berdasarkan artikel yang telah ditinjau, dapat dikategorikan berdasarkan desain penelitian, metode *Mindfulness based intervention (MBI)* yang digunakan, durasi, dan hasil intervensi. Terkait desain penelitian, terdapat perbedaan dari masing-masing artikel yang telah ditinjau, diantaranya adalah *pretest-post-test control group switching-replication design*, *randomized controlled study design*, *quasi-experimental design*, dan *randomized controlled trial design*. Berdasarkan pada metode, terdapat 3 jenis metode intervensi berbasis *mindfulness* yang digunakan, diantaranya adalah *mindfulness in motion*, *mindfulness meditation program*, dan *mindfulness training*.

Terkait durasi pemberian intervensi berbasis *mindfulness*, durasi yang digunakan bermacam-macam dari 5-8 minggu. Dua artikel yang menggunakan *desain randomized controlled design* menggunakan durasi intervensi 8 minggu. Penelitian yang dilakukan Klatt et al. (2017) menggunakan metode intervensi *mindfulness in motion* kepada karyawan bank besar di Copenhagen, Denmark selama 8 minggu, hasilnya menunjukkan penurunan stress yang dirasakan dan peningkatan kualitas dan kuantitas tidur peserta.

Manfaat dari *mindfulness-based intervention* terhadap karyawan

Berdasarkan hasil analisa dari literatur yang ditinjau (*review*) didapatkan bahwa sebagian besar artikel menunjukkan penggunaan intervensi berbasis *mindfulness* untuk mengurangi stress pada karyawan. Penelitian yang dilakukan oleh Chin et al. (2019) menggunakan *mindfulness training* selama 6 minggu menunjukkan bahwa pelatihan

mindfulness dosis tinggi mengurangi stres yang dirasakan dan stres sesaat, dan melindungi karyawan dari penurunan *coping efficacy* dan pengaruh yang lebih buruk dibandingkan dengan pelatihan *mindfulness* dosis rendah. Hal ini sejalan dengan bagian penting dari pelatihan *mindfulness* yaitu pengembangan keterampilan untuk menghadapi situasi yang menantang, tidak pasti, dan penuh tekanan dalam hidup (Kabat-Zinn 1990; Taylor et al. 2016).



Gambar 1. PRISMA diagram alir tinjauan cakupan mindfulness di tempat kerja

Beberapa artikel juga menggunakan intervensi berbasis *mindfulness* untuk mengurangi *psychological distress*, meningkatkan kualitas tidur dan *job satisfaction*. Penelitian yang dilakukan Grégoire dan Lachance (2015) dengan melakukan intervensi berbasis *mindfulness* selama 5 minggu yang terdiri dari 15 menit sesi audio harian menunjukkan bahwa kesadaran (*mindfulness*) meningkat sementara tekanan psikologis (stres, kecemasan/depresi, kelelahan, dan pengaruh negatif) menurun untuk semua karyawan selama intervensi, terutama di antara mereka yang memiliki skor kesadaran rendah pada

awal. Hal ini juga didukung oleh meta-analisis dan ulasan yang menyelidiki efek MBI juga menunjukkan peningkatan keseluruhan dalam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (PWB), khususnya pengurangan stres, kecemasan, dan depresi, dalam populasi klinis maupun non-klinis (Carmody dan Baer 2009; Chiesa dan Serretti 2009; Fjorback et al. 2011; Grossman et al. 2004; Hofman et al. 2010; Keng et al. 2011; Josefsson et al. 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wongtongkam et al. (2017) menunjukkan bahwa peserta lebih *aware* berada di masa sekarang dan tidak bertindak tanpa berpikir. Hal ini sejalan dengan definisi dari *mindfulness* yaitu proses untuk memasukkan pemusatan perhatian seseorang dengan cara yang tidak menghakimi atau menerima pengalaman yang terjadi pada saat ini (bishop et al., 2004).

Metode atau program yang digunakan dalam pemberian intervensi berbasis *mindfulness* terhadap pekerja sosial

Perbedaan pada metode ini menunjukkan beberapa keunikan pada hasil terkait peran intervensi berbasis *mindfulness* pada karyawan. Studi yang menggunakan metode *mindfulness training* menunjukkan hasil penurunan stress yang dirasakan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2015) menunjukkan kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah pada tekanan psikologis, kelelahan berkepanjangan, dan stres yang dirasakan ketika MBI selesai dibandingkan kelompok kontrol.

Studi yang menggunakan metode *mindfulness in motion* tidak hanya menunjukkan penurunan tingkat stress namun juga terdapat peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian oleh Klatt et al. (2017) yang menggunakan metode *mindfulness in motion* dalam intervensinya secara keseluruhan menunjukkan MIM berhasil secara signifikan mengurangi stres yang dirasakan dan meningkatkan kuantitas dan kualitas subjektif tidur pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berbeda halnya untuk studi yang menggunakan metode *mindfulness meditation* program hanya menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Wongtongkam et al. (2017) menggunakan metode *mindfulness meditation* untuk melihat efek dari intervensi berbasis *mindfulness* pada kecemasan, namun satu-satunya kategori kecemasan yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi adalah kualitas tidur.

Efektivitas Intervensi berbasis *Mindfulness*

Efektivitas MBI ini dikaitkan dengan faktor-faktor seperti keteraturan dalam mempraktikkan latihan-latihan *mindfulness*. Efektivitasnya berkurang ketika individu yang tidak mempraktikkannya secara teratur dihadapkan pada beban kerja yang luar biasa yang harus ditangani dengan baik dan efektif untuk memberikan kepuasan pelanggan (Wongtongkam et al., 2017). Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Carmody dan Baer (2009) yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara lamanya waktu yang dihabiskan untuk sesi pelatihan *mindfulness* dengan keberhasilan intervensi.

Berdasarkan tinjauan kelima artikel ini menunjukkan intervensi berbasis *mindfulness* secara umum digunakan untuk mengurangi stress pada pekerja sosial. Hasil intervensi dari tinjauan artikel ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* terbukti dalam menurunkan stress yang dirasakan karyawan. intervensi berbasis *mindfulness* ini juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan penurunan pada tekanan psikologis dan kelelahan berkepanjangan. Terkait orientasi *mindfulness*, didapatkan bahwa *mindfulness* berorientasi agama untuk pekerja sosial yang berdampak positif pada detak jantung, dan *burnout* (Trammel et al., 2021). Temuan lain dalam mengatasi *burnout* di antara perawat psikiatri rawat inap diperoleh dari riset Wampole dan Bressi (2020).

Pekerja sosial sebagai salah satu tenaga profesional di masa pandemi virus corona (COVID-19) yang menghadapi tekanan yang luar biasa hingga mengalami masalah kesehatan mental. mendapatkan manfaat dari intervensi berbasis *mindfulness* (MBI) meski berlangsung singkat, program selama empat minggu, dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis, welas asih, dan mereduksi depresi pada pekerja sosial yang bekerja selama krisis COVID-19 (Asl, 2022). Hasil kajian literatur yang dilakukan Trowbridge dan Mische Lawson (2016) menunjukkan efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* (MBI) juga efektif pada pekerja sosial rumah sakit yang tampak integral dalam hubungan pasien dan keluarga serta resiliensi pribadi serta dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan hubungan, dan mendorong refleksi diri yang diperlukan untuk memberikan perawatan yang berpusat pada pasien. Dari intervensi yang dilakukan, Asl (2022) merekomendasikan untuk memperkuat dukungan untuk melanjutkan pengembangan berbasis *mindfulness* yang ditemukan efisien sebagai suatu program.

Secara umum, berbagai intervensi mengajukan saran untuk penelitian dan/atau intervensi berikutnya agar mempertimbangkan sejumlah saran di antaranya 1) menggunakan sampel yang lebih besar dan memeriksa mekanisme kerja intervensi singkat (Asl, 2022). Sejumlah faktor yang ditemukan berperan positif untuk mempertahankan pekerja sosial antara lain adalah kualitas kerja dan iklim keamanan psikososial (Geisler et al., 2019), budaya profesional yang mendukung (Miller & Cassar, 2021) mencakup pengembangan keterampilan praktik perawatan diri (Collins, 2021; Miller & Cassar, 2021; Cuartero & Campos-Vidal, 2019; Xu et al., 2019; McGarrigle & Walsh, 2011), supervisi (Chiller & Crisp, 2012; Beddoe et al., 2014) dan dukungan kolegal (Beddoe et al., 2014), kompetensi kultural (Simmons et al., 2008; Lusk et al., 2017; Jani et al., 2016) dan sejumlah variabel lain yang sangat relevan.

KESIMPULAN

Tinjauan cakupan dalam makalah ini menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* tergolong efektif dalam mereduksi berbagai permasalahan psikologis pada pekerja sosial sesuai dengan karakteristik dan konteks masing-masing.

Dari pembahasan terhadap hasil sintesis di atas, diharapkan dapat dilakukan riset empiris yang menguji determinan atau prediktor efektivitas intervensi berbasis *mindfulness*.

Makalah ini dimaksudkan untuk menyajikan sintesis temuan dari tinjauan terhadap intervensi berbasis *mindfulness* pada pekerja sosial dalam satu dekade terakhir dan membantu memfokuskan riset aplikatif dan membuat rancangan program intervensi yang relevan dalam mereduksi permasalahan psikologis pekerja sosial.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LLPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan pendanaan yang diberikan melalui Hibah PKM dengan SPK No. 1496-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2022 dan SPK No. 1500-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2022. Hasil tinjauan ini telah disajikan pada SERINA V Untar 14 Desember 2022.

Daftar Pustaka

- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Asl, N. R. H. (2022). A randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention in social workers working during the COVID-19 crisis. *Current Psychology*, 41(11), 8192–8199. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02150-3>
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Beddoe, L., Davys, A. M., & Adamson, C. (2014). “Never Trust Anybody Who Says ‘I Don’t Need Supervision’”: Practitioners’ Beliefs about Social Worker Resilience. *Practice*, 26(2), 113–130. <https://doi.org/10.1080/09503153.2014.896888>
- Boddy, J., & Dominelli, L. (2017). Social Media and Social Work: The Challenges of a New Ethical Space. *Australian Social Work*, 70(2), 172–184. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2016.1224907>
- Chiller, P., & Crisp, B. R. (2012). Professional Supervision: A Workforce Retention Strategy for Social Work? *Australian Social Work*, 65(2), 232–242. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2011.625036>
- Cohen, A. (2009). Welfare clients’ volunteering as a means of empowerment. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38(3), 522–534. <https://doi.org/10.1177/0899764008320196>
- Collins, S. (2021). Social Workers and Self-Care: A Promoted yet Unexamined Concept? *Practice*, 33(2), 87–102. <https://doi.org/10.1080/09503153.2019.1709635>
- Cuartero, M. E., & Campos-Vidal, J. F. (2019). Self-care behaviours and their relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue levels among social workers. *Social Work in Health Care*, 58(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1558164>
- Gardner, F. (2001). Social Work Students and Self-awareness: How does it happen? *Reflective Practice*, 2(1), 27–40. <https://doi.org/10.1080/14623940120035505>
- Geisler, M., Berthelsen, H., & Muhonen, T. (2019). Retaining Social Workers: The Role of Quality of Work and Psychosocial Safety Climate for Work Engagement, Job Satisfaction, and Organizational Commitment. *Human Service Organizations Management, Leadership and Governance*, 43(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1080/23303131.2019.1569574>

- Györi, Á., & Perpék, É. (2021). Work conditions and burnout: an exploratory study among Hungarian workers in family and child welfare, child protection and pedagogical professional services. *European Journal of Social Work*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13691457.2021.1997926>
- Heron, B. (2005). Self-reflection in critical social work practice: subjectivity and the possibilities of resistance. *Reflective Practice*, 6(3), 341–351. <https://doi.org/10.1080/14623940500220095>
- Jani, J. S., Osteen, P., & Shipe, S. (2016). Cultural Competence and Social Work Education: Moving Toward Assessment of Practice Behaviors. *Journal of Social Work Education*, 52(3), 311–324. <https://doi.org/10.1080/10437797.2016.1174634>
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), 255–265. <https://doi.org/10.1080/09638230020023642>
- Lusk, M., Terrazas, S., & Salcido, R. (2017). Critical Cultural Competence in Social Work Supervision. *Human Service Organizations Management, Leadership and Governance*, 41(5), 464–476. <https://doi.org/10.1080/23303131.2017.1313801>
- Martindale, D., Olate, R., & Anderson, K. A. (2017). Practicing Professional Values: Factors Influencing Involvement in Social Work Student Organizations. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 1. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p1>
- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, self-care, and wellness in social work: Effects of contemplative training. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 30(3), 212–233. <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>
- Miller, J. J., & Cassar, J. R. (2021). Self-care among healthcare social workers: The impact of COVID-19. *Social Work in Health Care*, 60(1), 30–48. <https://doi.org/10.1080/00981389.2021.1885560>
- Siebert, D. C. (2006). Personal and occupational factors in burnout among practicing social workers: Implications for researchers, practitioners, and managers. *Journal of Social Service Research*, 32(2), 25–44. https://doi.org/10.1300/J079v32n02_02
- Simmons, C., Diaz, L., Jackson, V., & Takahashi, R. (2008). NASW cultural competence indicators: A new tool for the social work profession. *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 17(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/15313200801904869>
- Simpson, S., Simionato, G., Smout, M., van Vreeswijk, M. F., Hayes, C., Sougleris, C., & Reid, C. (2019). Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(1), 35–46. <https://doi.org/10.1002/cpp.2328>
- Singhatong, S., Buranapin, S., Thoumrungroje, A., & Saiprasert, W. (2022). Eastern and Western Mindfulness in The Workplace. *Creative Business and Sustainability Journal*, 44(1), 83–99.
- Trammel, R. C., Park, G., & Karlsson, I. (2021). Religiously oriented mindfulness for social workers: effects on mindfulness, heart rate variability, and personal burnout. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 40(1), 19–38. <https://doi.org/10.1080/15426432.2020.1818358>
- Trowbridge, K., & Mische Lawson, L. (2016). Mindfulness-based interventions with social workers and the potential for enhanced patient-centered care: A systematic review of the literature. *Social Work in Health Care*, 55(2), 101–124. <https://doi.org/10.1080/00981389.2015.1094165>

- Wallace, S. L., Lee, J., & Lee, S. M. (2010). Job stress, coping strategies, and burnout among abuse-specific counselors. *Journal of Employment Counseling*, 47(September), 111–122.
- Wampole, D. M., & Bressi, S. (2020). Exploring a social work lead mindfulness-based intervention to address burnout among inpatient psychiatric nurses: a pilot study. *Social Work in Health Care*, 59(8), 615–630. <https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1827123>
- Wilson, F. (2016). Identifying, preventing, and addressing job burnout and vicarious burnout for social work professionals. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13(5), 479–483. <https://doi.org/10.1080/23761407.2016.1166856>
- Xu, Y., Harmon-Darrow, C., & Frey, J. J. (2019). Rethinking professional quality of life for social workers: Inclusion of ecological self-care barriers. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 11–25. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1452814>