

Mindcast: Mindfulness podcast Meningkatkan Mindfulness Pada Burn-Out millennial Generation

Adjie Pratama Wahyudi^{1*}, Natasha Chung², Varent Agustina Salim³, Dian Dwi Nur Rahmah⁴
^{1,2,3,4}Univesitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia.
*Kontak Email: pratamaadjie60@gmail.com

Diterima:23/06/20

Revisi:25/06/20

Diterbitkan: 31/08/20

Abstrak

Tujuan Studi : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas treatment mindcast (*mindfulness podcast*) berupa media *podcast* pada generasi milenial yang mengalami *burn-out*.

Metodologi : Sampel penelitian ini sebanyak 34 subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pra-eksperimen* dengan desain yang digunakan adalah one group pre-test post-test design. Teknik analisis data menggunakan Independent Sample T-Test.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ada peningkatan *mindfulness* pada *burn-out millennial generation* setelah diberi *treatment mindcast* dengan nilai $p = 0,000 (p < 0,05)$; t hitung sebesar $-4,870 (> t \text{ tabel} = 2,037)$. (2) Ada penurunan tingkat *burn-out* pada *burn-out millennial generation* setelah diberi *treatment mindcast* dengan nilai $p = 0,000 (p < 0,05)$; t hitung sebesar $3,905 (> t \text{ tabel} = 2,037)$. Alat ukur yang digunakan menggunakan skala *burn-out* yang dirancang sendiri oleh peneliti dan skala *mindfulness* berupa *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dengan skala model likert. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji normalitas dan uji t-test bantuan program SPSS 25.0 for windows 8.

Manfaat : Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pemberian treatment dapat dilakukan dengan media *podcast*, terutama pada generasi milenial yang mengalami *burn-out*

Abstract

Purpose of Study: This study aims to analyze the effectiveness of mindcast treatment (*mindfulness podcasts*) in the form of *podcast* media on millennial generation experiencing *burn-out*.

Methodology: The samples in this study were 34 subjects with using *purposive sampling* technique. This research was conducted with using a pre-experimental approach to the design used is one group pre-test post-test design.

Result: The results showed: (1) There was an increase in *mindfulness* in millennial generation *burn-out* after being given *mindcast* treatment with a value of $p = 0.000 (p < 0.05)$; t calculate of $-4.870 (> t \text{ table} = 2.037)$. (2) There was a decrease in *burn-out* rate in millennial generation *burn-out* after being given *mindcast* treatment with a value of $p = 0.000 (p < 0.05)$; t calculate is $3.905 (> t \text{ table} = 2.037)$. The measuring instrument used uses a *burn-out* scale designed by the researcher and a *mindfulness* scale in the form of *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) with a Likert model scale. The collected data were analyzed using the normality test and the t-test for the SPSS 25.0 for Windows 8 program.

Application: Based on the results of this study it can be seen that the treatment can be done with *podcast* media, especially in millennials experiencing *burn-out*

Kata kunci: *burn-out, millennial, mindcast, mindfulness, podcast.*

1. PENDAHULUAN

Indonesia tengah mengalami era revolusi industrial 4.0. Era revolusi industri 4.0 adalah era yang menekankan lalu lintas kegiatan sehari-hari melalui internet dan telepon genggam. Selain itu, di era industrial ini, para milenial telah menjadi generasi yang mendominasi di era revolusi industri 4.0. Saat ini, Indonesia menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA), artinya persaingan para milenial tidak hanya dalam skala nasional tetapi juga menghadapi kompetitor taraf internasional. Sementara itu, dalam 20 tahun kedepan akan mengalami bonus demografi, dimana akan bertambahnya penduduk secara kuantitas oleh penduduk berusia produktif sehingga persaingan dunia kerja akan semakin sengit (Budiyati dkk., 2018). Putra (2016) menyatakan sifat yang menggambarkan karakter milenial adalah generasi yang realistis, reaktif terhadap perubahan serta pengalaman dan ambisioner terhadap menjadi kaya raya. Sifat milenial yang ambisioner dan realistis memacu mereka melakukan usaha yang terkadang melebihi batas kemampuan diri. Karakteristik milenial meliputi kemampuan multitasking, kemampuan interpersonal, dan ekspresif, sehingga banyak milenial terfokuskan oleh gangguan eksternal yang lebih banyak tekanan. Distraksi dari eksternal memicu seseorang untuk bersikap reaktif (fisik dan kognitif) secara otomatis sehingga tekanan-tekanan tersebut akan mengurangi kesadaran diri (*mindfulness*) untuk bersikap reaktif terhadap kondisi fisik dan kognitif diri yang perlu diantisipasi. Hal ini akan mempengaruhi seseorang untuk berpersepsi bahwa dirinya stres hebat karena tidak mampu melanjutkan respon secara fisik dan kognitif dengan tepat. Padahal tubuh telah memberi sinyal kelelahan sejak awal, namun kesadaran diri yang kurang mengakibatkan kelelahan yang bertumpuk dan mengakar (Maharani, 2016). Ketika melakukan usaha yang melebihi ambang batas, maka akan terjadi kelelahan yang besar sehingga menimbulkan rasa tidak kuat dan tidak berdaya untuk mengubah situasi tersebut. Hal ini disebut dengan istilah *burn-out*, yang dimana dapat berpengaruh pada perilaku individu seperti penarikan diri dari lingkungan sosial (Rahmawati, 2013). Dalam mengatasi *burn-out*, maka diperlukan pereda atas rasa lelah secara fisik dan mental penderita *burn-out*. Rosyid (1996) menyarankan cara mengatasi *burn-out* dengan mengembalikan kondisi fisik dan mental

seseorang. Urgensi pada kondisi *burn-out* yaitu rendahnya kesadaran untuk peduli pada diri sendiri yang dapat mengakibatkan kelelahan yang hebat (*burn-out*) sehingga perlu diantisipasi. *Mindfulness* merupakan proses psikologis yang dapat mengubah cara seseorang dengan sadar merespon realita yang tidak dapat ditolak (Siegel dkk.). Pada penelitian Dewi (2016), *training mindfulness* terbukti berpengaruh mengurangi tekanan dan meningkatkan emosi dan kognitif positif. *Mindfulness* dapat menjadi obat penawar bagi milenial yang secara tidak sadar sedang mengalami *burn-out*. Pada penelitian Wulandari & Gamayanti (2014), yang menggunakan terapi *mindfulness* untuk meningkatkan konsep diri dengan cara meditasi. Selain itu, penelitian oleh Arbi & Ambarini (2018) yang menurunkan stres dengan cara terapi *mindfulness* melalui teknik *body scan*, yaitu mengamati bagian tubuh dan menyadari apa yang dirasakan pada kondisi tubuh. Pada eksperimen ini, terapi *mindfulness* disajikan dalam bentuk audio melalui aplikasi *podcast*. Materi konten *podcast* didesain oleh peneliti dengan diadaptasi dari materi *mindfulness*. Kedekatan milenial pada *smartphone* mendorong peneliti menggunakan aplikasi sehingga dapat menjadi strategi pendekatan yang sangat efektif, praktis dan efisien secara waktu dan biaya. Kanal aplikasi *podcast* yang sedang tren menjadi alasan lain bagi peneliti untuk menerapkan terapi *mindfulness*. Edukasi terkait resiliensi pada milenial yang mengalami *burn-out* dalam menghadapi tantangan di revolusi industri 4.0 dengan membangkitkan *mindfulness* sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengatasi urgensi yang berdampak pada masa depan ini dengan eksperimen “Mindcast: *Mindfulness Podcast* untuk Meningkatkan *Mindfulness* pada *Burn-out Millennial Generation*”. Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H₀: Tidak ada peningkatan *mindfulness* (kesadaran) pada *burn-out millennial generation* setelah mendengarkan *podcast*.

H₁: Ada peningkatan *mindfulness* (kesadaran) pada *burn-out millennial generation* setelah mendengarkan *podcast*.

2. METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi milenial yang berusia antara 18-39 tahun yang mengalami *burn-out*. Peneliti menggunakan metode penentuan sampel yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Pengambilan sampel ditentukan berdasarkan karakteristik berikut ini:

- Milenial, yaitu anak yang lahir pada tahun 1980 sampai 2000 (Putra, 2016).
- Bekerja atau mahasiswa bekerja.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 subjek milenial yang mengalami *burn-out* berdasarkan hasil survey yang kemudian menjadi kelompok eksperimen dengan memberikan *treatment* berupa *mindcast* (*mindfulness podcast*). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan, yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang merupakan skala yang disusun oleh Baer, Smith, & Hopkins (2006) berisi 39 item yang dibuat berdasarkan konsep *Dialectical Behavioral Therapy* pada kemampuan *mindfulness*. Dan skala *burn-out* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasar teori lima aspek menurut Yanuar & Mulyadi (2010). Penelitian ini menggunakan skala tipe *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social (Sugiyono, 2012). Skala yang disusun menggunakan bentuk *Likert* memiliki lima alternatif jawaban. Pada skala *burn-out* memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang telah terstandarisasi, seperti tabel berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian *Mindfulness*

SKOR		KETERANGAN
<i>Mindfulness</i>	<i>Burn-out</i>	
> 156	> 97,50	Sangat Tinggi
130 – 155	82,50 – 96,50	Tinggi
104 – 129	67,50 – 81,50	Sedang
103 – 78	52,50 – 66,50	Rendah
< 78	< 52,50	Sangat Rendah

Adapun instrument skala dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Skala *Mindfulness*

Alat ukur ini disusun mengenai *mindfulness*. Aspek-aspek *mindfulness* yaitu *observing* (mengamati), *describing* (menjelaskan), *acting with awareness* (bertindak dengan sadar), *non judging to inner experience* (tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan) dan *non reacting to inner experience* (Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan). Adapun sebaran aitem *mindfulness pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. *Blueprint Mindfulness (Pre-test dan Post-test)*

No.	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Observing</i> (Mengamati)	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
2	<i>Describing</i> (Menjelaskan)	2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	8

3	<i>Acting with awareness</i> (Bertindak dengan sadar)		5, 8, 13, 18, 23, 28, 34,38	8
4	<i>Non judging to inner experience</i> (Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan)		3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	8
5	<i>Non reacting to inner experience</i> (Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan)	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33		7
TOTAL		20	19	39

2. Skala *Burn-out*

Alat ukur ini disusun mengenai *burn-out*. Aspek-aspek *burn-out* yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, rendahnya penghargaan terhadap diri dan depersonalisasi. Adapun sebaran aitem *burn-out* pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. *Blueprint Burn-out (Pre-test)*

No.	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kelelahan fisik	10,11,12	4,5,6	6
2.	Kelelahan emosional	1,2,3	7,8,9	6
3.	Kelelahan mental	25,26,30	27,28,29	6
4.	Rendahnya penghargaan terhadap diri	13,14,15	16,17,18	6
5.	Depersonalisasi	19,20,24	21,22,23	6
Total		15	15	30

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Independent sampel T-test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows. Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, dilakukan prosedur pengujian untuk mencari apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas data dapat digunakan dengan uji product moment yang datanya berbentuk interval atau rasio (Azwar, 2014). Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas *Shapiro-Wilk* dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0,05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Variable	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	<i>Burn-out</i>	0,989	34	0,979
	<i>Mindfulness</i>	0,952	34	0,140
<i>Post-test</i>	<i>Burn-out</i>	0,958	34	0,215
	<i>Mindfulness</i>	0,980	34	0,762

Berdasarkan Table 4, maka dapat disimpulkan bahwa kedua sebaran data, yaitu *Pre-test* dan *Post-test* memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian. Pengujian homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiyono, 2004). Kaidah uji homogenitas adalah data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara *pre-test* dan *post-test*, agar diketahui bahwa data kedua kelompok variabel tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji, disajikan dalam tabel 23 dan 24 berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas *Burn Out*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4,249	1	66	0,043

Berdasarkan Tabel 5, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada *pre-test* dan *post-test* $p = 0,043$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa data variabel *burn-out* bersifat tidak homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas *Mindfulness*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,412	1	66	0,523

Berdasarkan Tabel 6, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada *pre-test* dan *post-test* $p = 0,523$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variabel *mindfulness* bersifat homogen.

Tabel 7. Hasil Uji *Independent Sample T-Test Mindfulness*

	<i>Independent Sample T-Test</i>			
	t-tabel	F	Sig.	t-hitung
<i>Pre Test – Post Test</i>	2,037	0,725	0,000	-4,870

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test mindfulness* didapatkan hasil *Independent Sample T-Test* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terdapat nilai t hitung sebesar -4,870 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,037, artinya terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *burn-out* pada mahasiswa yang bekerja dan berwirausaha sebelum dan sesudah diberikan *treatment mindcast* dengan media *podcast*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *T-Test* adalah jika $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Kaidah kedua adalah jika nilai t hitung $>$ t tabel, maka terdapat perbedaan. jika sebaliknya, maka tidak terdapat perbedaan (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji *Independent Sample T-Test Burn-out*

	<i>Independent Sample T-Test</i>			
	t-tabel	F	Sig.	t-hitung
<i>Pre Test – Post Test</i>	2,037	3,323	0,000	3,905

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test burn-out* didapatkan hasil *Independent Sample T-Test* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terdapat nilai t hitung sebesar 3,905 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,037, artinya terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.

3, HASIL DAN DISKUSI

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah milenial yang berstatus mahasiswa bekerja dan pekerja yang mengalami *burn-out*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 34 orang. Subjek dalam penelitian dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 10 orang (28,6 persen) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 24 orang (71,4 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian, yaitu milenial didominasi oleh jenis kelamin perempuan berjumlah 24 orang (71,4 persen).

Tabel 9. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Presentase
1	18 Tahun	1	2,90
2	20 Tahun	11	32,40
3	21 Tahun	14	41,19
4	22 Tahun	5	14,71
5	23 Tahun	2	5,90
6	25 Tahun	1	2,90
Jumlah		34	100

Berdasarkan Tabel 9 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian pada generasi milenial yang mengalami *burn-out* didominasi oleh milenial berusia 21 tahun sebanyak 14 orang (41,19 persen). Karakteristik subjek berdasarkan pekerjaan dapat diketahui bahwa subjek penelitian yaitu milenial sebagai mahasiswa dan bekerja berjumlah 29 (85,29 persen), milenial sebagai pekerja berjumlah 5 (14,71 persen). Hasil secara keseluruhan perolehan skor *burn-out* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala *burn-out* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti *treatment mindcast* dengan media *podcast*, terdapat 25 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan dalam *burn-out*, 1 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami *burn-out* yang tetap, dan 8 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan dalam hal *burn-out*. Hasil secara keseluruhan perolehan skor *mindfulness* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala *mindfulness* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti *treatment mindcast* dengan media *podcast*, terdapat 29 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan dalam *mindfulness*, 1 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami *mindfulness* yang tetap, dan 4 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan dalam hal *mindfulness*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak efek dari *mindcast* dengan menggunakan media *podcast* terhadap tingkat *mindfulness* milenial yang mengalami *burn-out*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya efek dari *mindcast* dengan menggunakan media *podcast* terhadap tingkat *mindfulness* milenial yang mengalami *burn-out*. Dari hasil analisis data *pre-test* dan *post-test*

dengan uji *Independent T-Test* pada *mindfulness* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terdapat nilai t hitung sebesar $-4,870$ lebih besar daripada t tabel sebesar $2,037$, artinya terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* dengan uji *Independent T-Test burn-out* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terdapat nilai t hitung sebesar $3,905$ lebih besar daripada t tabel sebesar $2,037$, artinya terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin meningkat *mindfulness* maka, dapat menurunkan tingkat *burn-out* pada milenial yang bekerja melalui media *podcast*. *Mindfulness* dalam bentuk *podcast* terbukti dapat menjadi pendekatan terapi *mindfulness* yang praktis dan efektif pada milenial yang mengalami *burn-out*. Oleh karena itu, penelitian ini mendukung penyaluran resiliensi *burn-out* melalui media aplikasi yang sedang tren di milenial. Maslach (2005) mengungkapkan *burn-out* berdampak pada individu terlihat adanya gangguan fisik seperti sakit kepala, rentan terhadap penyakit dan keluhan psikosomatik. Jika individu terus memaksakan untuk memenuhi harapan-harapannya, maka akan muncul gejala-gejala seperti hilangnya vitalitas, energi maupun gangguan lainnya yang merupakan tanda-tanda berkembangnya *burn-out*. *Burn-out* terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan rendahnya penghargaan diri. Pada kondisi *burn-out*, individu akan mengalami gejala-gejala ketegangan fisik dimana suatu kondisi yang akan mengganggu psikologis seseorang dimana ia akan kehilangan makna tujuan dasar, penyelesaian pekerjaan yang tidak tepat waktu dan kehilangan perasaan tentang dirinya dan terhadap orang lain (Yanuar & Harry, 2010). Menurut Patel (2014), *burn-out* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor demografik (jenis kelamin, umur, pendidikan, lama bekerja dan status pernikahan), faktor personal (stress kerja, beban kerja dan tipe kepribadian) dan faktor organisasi (kondisi kerja dan dukungan sosial). Untuk mengatasinya diperlukan resiliensi *burn-out* dengan cara menyadarkan individu tersebut agar *mindful* dengan diri mereka (Rosyid, 1996). Hasil penelitian efektifitas terapi *mindfulness* didukung dengan Xu dkk. (2014), pada penelitian terhadap 130 siswa di Beijing China menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan penerimaan diri dan stres.

Dalam penelitiannya ditunjukkan bahwa tingginya tingkat *mindfulness* dapat meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan stress. *Mindfulness* dapat mengarahkan individu untuk berpikir *mindful* pada diri mereka secara sadar terkait masa kini dan memiliki penilaian yang matang terhadap sekitaran mereka. Dalam *mindfulness*, seseorang juga memperhatikan keadaan dan reaksi dirinya, sehingga mampu untuk mendeskripsikan pengalaman meski tanpa mengelaborasinya (Bishop dkk., 2004; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). *Mindfulness* memiliki manfaat untuk terapeutik; rasa compassion; menurunkan stres dan kecemasan; pandangan masa kini, serta meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap perasaan dan tubuh yang dialami pada saat itu (Davis & Hayes, 2011; Fulton, 2016). William (2010) menyatakan bahwa individu perlu memahami pentingnya kesehatan diri kemudian menampilkan keadaan sadar yang terjaga (*mindfulness*) agar mampu merawat kesehatannya dengan baik. Dengan adanya *mindfulness* dalam diri maka akan mengembangkan efek positif pada kesehatan individu. Sehat secara psikis dan fisik akan menjadikan individu menjadi produktif. Tentunya milenial yang bekerja sangat dituntut untuk selalu produktif di era teknologi yang berkembang pesat. Sehingga *mindfulness* sangat penting untuk dimiliki individu. Brown dkk. (2007) memberikan penjelasan mengenai adanya kesadaran pada diri individu. Kesadaran merupakan proses sadar yang bermula dari stimulus dan aktifitas pikiran yang merupakan proses akhir dari sebuah persepsi. Ketika stimulus sangat kuat, maka perhatian termanifestasi dengan perilaku memperhatikan. Ada tidaknya kesadaran ditentukan dari pengalaman. Jika pengalaman memberikan dampak buruk, tekanan dan menjadi stressor maka dapat menurunkan kesadaran yang berakibat *burn-out*. Sehingga diperlukannya pengembalian kondisi kesadaran dengan memberikan stimulus pemicu. Kesadaran yang lebih tinggi mampu mengurangi stres (Brown & Ryan, 2003). Maka dari itu, *mindfulness* dapat membantu menangani masalah stres, dan mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Pada penelitian Brown & Ryan (2003), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan afek menyenangkan, afek positif, kepercayaan diri dan rasa optimis, serta memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan afek tidak menyenangkan, afek negatif, kecemasan, depresi, dan neurotik. Sehingga dapat menjadikan seseorang bahagia dan mencapai kesejahteraan diri dan menjadi produktif. Penelitian oleh Luken & Sammons (2016) menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti efektif mengatasi *burn-out* dalam pekerjaan. Ketika *burn-out* telah diatasi dengan *mindfulness* menjadikan pekerja lebih produktif. Menurut Kabat-Zinn (dalam Luken dan Sammons, 2016), cara melatih *mindfulness* adalah membaca buku, yoga, meditasi, *body scan*, musik, makan dan melakukan hobi. Pola dan metode melatih *mindfulness* dapat menyesuaikan karakteristik dari individu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu terdapat peningkatan *mindfulness* pada *burn-out* milenial setelah diberikan *treatment mindcast* (*mindfulness podcast*). Sehingga *treatment* ini terbukti efektif dan solutif untuk mengatasi *burn-out* pada generasi milenial.

REFERENSI

- Arbi, D. K. A. & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1): 1-12
- Asi, S. P. (2013). Pengaruh Iklim Organisasi dan Burn-out terhadap Kinerja Perawat RSUD dr. Doris Sylvanus Palangkaraya. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 11(3): 515-523.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1): 27-45.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(1): 230-241.
- 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.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- Budiati, I., Susianto, Adi, Ayuni, Reagan, Larasaty, Setiyawati, Pratiwi, dan Saputri. (2018). *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Budiyono. (2004). *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta: UNS press.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are The Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-related Research. *Psychotherapy*, 48(2): 198-208.
- Dewi, C. R. (2016). Pengaruh mindfulness training pada remaja akhir perempuan yang mengalami self silencing. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Characteristics and Session Variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4): 360-374.
- Hadi, S. (2000). *Seri Program Statistik-Versi 2000*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada,
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder: Sounds True, Inc.
- Luken & Sammons. (2016). Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burn-out. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(2): 1-10.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis Mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2): 100-110.
- Maslach, C & Leiter, M. P. (2005). *Banishing Burn-out Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. San Fransisco: Jossey Bass a Wiley Imprint.
- Patel, B. (2014). *The Organisational Factors That Affect Burn-out in Nurses*. RCN Education Conference. West Middlesex University Hospital.
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, 9(18).
- Rahmawati, Y. (2013). *Hubungan antara stres kerja dengan burn-out pada karyawan bagian operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama*. Naskah Publikasi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout: Penghambat Produktivitas yang Perlu Dicermati. *Bulletin Psikologi*, 4(1): 19-25.
- Santoso, S. (2014). *Statistik Parametrik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?*. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Thompson, M., & Gaunlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395-407.
- Williams, A. M. (2010). *Mindfulness And Relationship Health In Couples With Chronic Pain*. These. Wayne State University.
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2):265-280.
- Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of health psychology*, 21(7):1446-1456.
- Yanuar, S. H., & Harry, M. (2010). Pengaruh Faktori Job Demand terhadap Kinerja dengan Burn-out sebagai variable moderating pada karyawan bagian produksi PT. Tripilar Beton Mas Salatiga. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 3(6): 47-68