

## Meningkatkan Resiliensi Psikologis Mahasiswa Melalui Praktik *Mindfulness* di Era VUCA

M. Fauzan Herviyanto<sup>1</sup>, Chandra Mahanani Yunanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri [Semarang, fauzanherviyanto@students.unnes.ac.id](mailto:fauzanherviyanto@students.unnes.ac.id)

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, [chandramahananiyunanto@students.unnes.ac.id](mailto:chandramahananiyunanto@students.unnes.ac.id)

Email Korespondensi: [fauzanherviyanto@students.unnes.ac.id](mailto:fauzanherviyanto@students.unnes.ac.id)

### ABSTRAK

Era *Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity* (VUCA) menimbulkan tantangan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa. Resiliensi adalah kondisi di mana seseorang dapat pulih dan kembali berdiri setelah menghadapi kesulitan dalam kehidupannya. *Mindfulness* adalah kesadaran sepenuhnya terhadap momen ini, tanpa penghakiman. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *mindfulness* terhadap peningkatan resiliensi psikologis pada mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang ada pada era VUCA. Ini mencakup penilaian terhadap dampak praktik *mindfulness* terhadap resiliensi psikologis menggunakan metode studi literatur untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman mahasiswa terkait penggunaan *mindfulness* terhadap peningkatan resiliensi psikologis. Temuan dari penelitian yang serupa memberikan bukti bahwa dengan intervensi *mindfulness* mahasiswa secara sadar mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesadaran, penerimaan, dan koneksi sosial secara signifikan sehingga secara efektif mampu meningkatkan tingkat resiliensi psikologis mahasiswa.

**Kata kunci:** *Mindfulness* di Era VUCA; Resiliensi Mahasiswa.

### ABSTRACT

*The Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity (VUCA) era poses challenges to the mental health and psychological well-being of students. Resilience is the ability to bounce back and stand strong after facing difficulties in life. Mindfulness is the full awareness of the present moment without judgment. This study aims to examine the relationship between mindfulness and the enhancement of psychological resilience among students facing the challenges of the VUCA era. It investigates the association between mindfulness and increased psychological resilience, including assessing the impact of mindfulness practices on resilience through a literature review method to gain a deeper understanding of students' experiences regarding the use of mindfulness to enhance psychological resilience. Findings from similar research provide evidence that with mindfulness interventions, students consciously reduce symptoms of anxiety and depression, as well as significantly increase awareness, acceptance, and social connection, thereby effectively enhancing students' level of psychological resilience.*

**Keywords:** *Mindfulness in the VUCA Era; Resilience Students*

## PENDAHULUAN

*Volatility Uncertainty, Complexity, Ambiguity* (VUCA) merupakan suatu kondisi dunia yang mengalami perubahan yang sangat cepat (*volatility*) pada berbagai bidang kehidupan, membuat masyarakat global sulit memprediksi peristiwa yang saat ini terjadi (*uncertainty*), adanya gangguan dan tantangan pada setiap bidang (*complexity*), dan adanya keadaan yang tidak jelas/masih dipertanyakan (*ambiguity*) (Binar, dalam Febrianty et al., 2021). Kondisi yang terjadi pada era VUCA merupakan kondisi yang membuat setiap individu untuk bisa adaptif dan kuat untuk menghadapi tekanan dan juga perubahan yang terus terjadi. Dalam menghadapi tekanan, tantangan, maupun perubahan yang ada diperlukan sikap dan kemampuan diri untuk terus dapat bangkit dalam menghadapi masalah. Resiliensi sebagai kemampuan yang mesti dimiliki seorang individu supaya dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan dan permasalahan.

Intervensi psikologis berperan penting dalam proses resiliensi pada remaja penyandang disabilitas (Hendriani, 2018). Mindfulness merupakan salah satu intervensi psikologis yang dilakukan seseorang dengan cara fokus untuk menyadari masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan juga tidak bereaksi berlebihan (Arifuddin & Fahmi, 2018; Munif et al., 2020).

Di tengah dinamika era modern yang dipenuhi dengan tantangan dan perubahan yang cepat, konsep VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*) menjadi semakin relevan dalam memahami lingkungan sosial, ekonomi, dan pendidikan saat ini. Kehidupan mahasiswa, sebagai bagian dari populasi yang rentan, tidak terlepas dari dampak yang dihasilkan oleh VUCA ini. Tantangan akademik, tekanan sosial, dan ketidakpastian tentang masa depan dapat memberikan tekanan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Yuda et al (2023) tingkat stres akademik mahasiswa Indonesia sebanyak 89,6% berada pada tingkat sedang, 7,3% pada tingkat stres berat dan hanya 3,1% yang mengalami stres ringan. Tantangan yang ada pada era VUCA sangat menekan diri seorang mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan, maka dari itu stres akademik sangat menjadi isu yang hangat di tengah mahasiswa.

Era VUCA dewasa ini menjadi sebuah tantangan dan hambatan, yang mana jika di mahasiswa pada era VUCA dapat menemukan dan memanfaatkan peluang untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dirinya maka tekanan yang ada tidak menjadi masalah. Lain halnya ketika tekanan yang datang tidak diikuti oleh kemampuan diri untuk bisa mengelola stres yang datang dengan baik, kehidupan seorang mahasiswa akan terganggu dan

tidak berjalan dengan efektif.

Dalam konteks ini, konsep resiliensi psikologis menjadi penting untuk dipertimbangkan. Resiliensi psikologis mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan dan pulih dari tantangan, ketidakpastian, atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyikapi trauma dari sebuah pengalaman yang dihadapinya dengan cara yang baik dan produktif. Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era VUCA, penggunaan praktik *mindfulness* merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu mahasiswa dalam peningkatan resiliensi.

*Mindfulness*, yang berasal dari tradisi meditasi Buddha, telah menjadi semakin populer dalam konteks psikologi modern. Praktik ini menekankan kesadaran diri dan penerimaan terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian atau reaksi yang berlebihan. Melalui latihan-latihan sederhana seperti meditasi, pernapasan, dan pemusatan perhatian, praktik *mindfulness* telah terbukti dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks penelitian ini, kami tertarik untuk menjelajahi bagaimana praktik *mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa di era VUCA. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, kami akan mengeksplorasi bukti-bukti yang ada tentang hubungan antara praktik *mindfulness* dan resiliensi psikologis, serta implikasinya bagi populasi mahasiswa.

Dengan memperdalam pemahaman tentang bagaimana *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan VUCA, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi pendidikan, konselor, dan peneliti yang peduli terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Mirzaqon dan Purwoko (2018), studi literatur adalah serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan literatur, membaca, mengolah, dan menelaah literatur sesuai dengan topik yang diteliti. Artikel ini disusun dengan memanfaatkan artikel penelitian, buku, panduan, modul, bahan ajar, dokumen, dan lain-lain untuk prosedur dalam penyusunan artikel ini mengadaptasi tahapan studi literatur yang dikembangkan oleh Mirzaqon dan Purwoko (2018). Tahapan yang dimaksud adalah a) pemilihan topik (b) eksplorasi informasi, (c) penentuan fokus kajian, (d) pengumpulan sumber data, (e)

penyusunan penyajian data, dan (c) penyusunan laporan dalam bentuk artikel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Resiliensi Mahasiswa**

Rojas (2015) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Selaras dengan pengertian yang diberikan oleh (Reivich & Shatte, 2002) Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan peristiwa-peristiwa yang sulit atau masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Terdapat tujuh aspek resiliensi, yaitu pengaturan emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, pencapaian, efikasi diri, dan empati (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi merupakan aspek yang esensial bagi individu, terutama bagi mahasiswa, karena dengan kemampuan resiliensi yang baik memungkinkan seorang mahasiswa untuk mengatasi hambatan, bertahan, pulih, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mentalnya ketika dihadapkan pada tantangan zaman. Dengan memiliki tingkat resiliensi yang optimal, mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan lingkungan yang berubah dengan cepat dan kompleks.

Namun demikian, seringkali ditemukan resiliensi individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup kurang optimal. Individu lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. Maka dari itu diperlukan upaya peningkatan resiliensi agar mahasiswa tidak hanya memiliki sikap optimis dan yakin, tetapi juga memiliki kemampuan untuk tetap tenang, mengendalikan emosi, dan mengatasi masalah dengan efektif.

Meningkatkan resiliensi adalah suatu tugas yang krusial karena ini memberikan kesempatan bagi individu untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, seseorang dapat memperkuat keterampilan penting seperti kemampuan berkomunikasi, realisme dalam merencanakan hidup, dan kemampuan mengambil langkah yang tepat untuk keberlangsungan hidupnya (Rojas, 2015). Individu akan belajar cara mengubah situasi yang menekan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Salah satu upaya peningkatan kapasitas resiliensi seseorang adalah dengan melalui praktik *mindfulness*. Hal tersebut didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sari, dan Munawaroh, E. (2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *mindfulness* siswa maka

semakin tinggi pula resiliensi akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah *mindfulness* siswa maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Hal serupa juga dikemukakan oleh Khomsah dkk. (2018), resiliensi dapat ditingkatkan oleh faktor lingkungan dan karakteristik individu. Komunitas yang diikuti individu juga dapat berperan dalam meningkatkan tingkat resiliensi. Dalam hal ini salah satu bentuk karakteristik dan kemampuan internal individu adalah kemampuan *mindfulness*.

### ***Mindfulness* di Era VUCA**

*Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, tanpa penghakiman pada pengalaman yang berlangsung (Kabat-Zinn, 2003). Gardner dan Grose (2015) menjelaskan *mindfulness* adalah strategi pencegahan terhadap munculnya stres dan masalah untuk membuat seorang individu nyaman ketika menghadapi suatu tekanan dan lebih bahagia. *Mindfulness* dapat disimpulkan sebuah kondisi dimana seorang individu dapat hadir dengan kesadaran penuh pada kondisi kini, tanpa memiliki penghakiman. *Mindfulness* merupakan salah satu pendekatan yang dapat dijadikan untuk proses membantu dalam mencegah dan mengelola stres yang ada pada diri individu..

Dengan adanya *mindfulness*, seorang individu dapat lebih bijaksana dalam merespon suatu kejadian dalam hidupnya. Meditasi merupakan salah satu bentuk *mindfulness* yang populer dikalangan mahasiswa. Meditasi menjadi salah satu praktik dasar *mindfulness* yang cukup mudah untuk dilakukan setiap orang, tetapi memiliki dampak yang cukup signifikan pada seorang individu. *Mindfulness* memiliki beberapa manfaat bagi seorang individu yang menjalani praktiknya, antara lain a) meningkatkan kekebalan tubuh, b) membawa perubahan positif pada otak, c) meningkatkan daya ingat dan perhatian, d) mereduksi stres dan emosi negatif, e) menumbuhkan rasa kasih sayang, f) meningkatkan kualitas hubungan. Tinjauan literatur di Universitas Toronto menemukan strategi *mindfulness* sangat efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (University of Toronto, 2014).

*Mindfulness* dalam pendidikan tinggi banyak sekali efek yang baik dari menjalankan praktik *mindfulness*, khususnya dari meditasi yang dilakukan. Efek dari melaksanakan praktik *mindfulness* adalah dapat mereduksi depresi, stres, makan berlebihan, dan kecanduan (MacDonald, 2014). Universitas besar di dunia sudah mulai banyak yang memiliki layanan untuk kursus praktik *mindfulness*, yaitu Columbia, Penn State, Harvard, dan Yale (Gardner dan Grose, 2015). *University of Toronto* sudah memiliki pusat studi *mindfulness*, yang mengajarkan praktek *mindfulness*, meditasi, dan strategi perilaku kognitif pada praktisi

perawat maupun pada perorangan (MacDonald, 2014). Maka dari itu, *mindfulness* dapat menjadi hal yang berdampak besar pada kehidupan seorang mahasiswa untuk dapat membantu mengelola dirinya yang menghadapi tekanan pada era VUCA.

### **Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa melalui Praktik *Mindfulness* di Era VUCA**

Resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi pada peristiwa hidup negatif yang terjadi pada kehidupan seseorang. Pada mahasiswa, resiliensi merupakan hal yang penting untuk dimiliki, karena dalam menempuh masa pendidikan di kampus mahasiswa menghadapi tekanan-tekanan akademik dan non akademik. Tekanan-tekanan tersebut perlu untuk dikelola supaya dalam menempuh pendidikannya tidak mengalami stres yang tinggi. Tekanan-tekanan yang ada di kampus ditambah pada era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*), tekanan yang muncul lebih banyak dan lebih beragam. Maka dari itu, dengan peningkatan resiliensi akan memperkuat kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan hambatan.

*Mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan penuh perhatian dan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa memberi penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Praktik *mindfulness* melibatkan latihan-latihan seperti meditasi, pernafasan sadar, dan pemindaian tubuh untuk meningkatkan kesadaran akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh pada saat ini. Tingginya tingkat stres yang ada pada mahasiswa, sangat mengkhawatirkan karena berpotensi menimbulkan tingkat lebih tinggi yaitu depresi. *Mindfulness* ada sebagai salah satu kemampuan yang dapat dipelajari dan dipraktikkan oleh mahasiswa sebagai salah satu usaha untuk mereduksi stres yang ada, dan meningkatkan resiliensi psikologisnya. Supaya kedepannya, dapat menghadapi permasalahan dan tantangan dengan baik.

Hasil penelitian oleh Keye & Pidgeon (2013) menemukan bahwa kesadaran (*mindfulness*) menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang, dengan subjek penelitian terutama merupakan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Farrasani dan Hadiyati (2018) menjelaskan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah resiliensi. Studi lain yang dilakukan oleh Hanna & M. Pidgeon (2018) meneliti bagaimana penggunaan kesadaran (*mindfulness*) dapat memperkuat resiliensi dan kualitas hidup seseorang, mendapatkan hasil bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan resiliensi psikologis dan kualitas hidup seorang individu. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Farrasani & Hadiyati (2019), dikemukakan bahwa ketika individu memiliki tingkat kesadaran

(*mindfulness*) yang tinggi, maka tingkat resiliensi individu juga cenderung tinggi. Hal ini timbul karena *mindfulness* secara relevan berhubungan dengan peningkatan resiliensi pada seorang individu. Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, perhatian, dan konsentrasi, yang semuanya berkontribusi terhadap resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Ramler et al., 2017).

Penelitian oleh Pidgeon et al. (2014) menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program pelatihan *mindfulness* selama delapan minggu menunjukkan peningkatan resiliensi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Praktik *mindfulness* membantu mahasiswa untuk lebih sadar akan pikiran, emosi, dan tubuh, sehingga mereka dapat merespons situasi stres dengan lebih adaptif dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif atau perilaku yang maladaptif. Keberadaan *mindfulness* jika dipelajari dan dipraktikkan dengan baik akan memiliki dampak yang signifikan pada resiliensi dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa.

## KESIMPULAN

Mahasiswa merupakan masa pelajar yang memiliki banyak tantangan dan hambatan. Berkenaan dengan era VUCA yang mana dunia terus mengalami perubahan dan ketidakpastian, tantangan yang muncul akan semakin beragam. Resiliensi sebagai salah satu aspek psikologis pada seorang manusia sangat-sangat membantu dalam membantu menangani dan mengelola masalah atau tantangan yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi urgen untuk dikembangkan pada setiap individu.

*Mindfulness*, atau bisa disebut kesadaran penuh, merupakan sebuah pendekatan dan istilah yang digunakan dimana seorang individu dapat merasakan dengan seutuhnya keadaan pada saat ini, tanpa memiliki penilaian atau penghakiman. Dalam praktik *mindfulness* yang memiliki banyak bentuk dan juga manfaat sungguh disarankan untuk bisa dipelajari dan dipraktikkan oleh mahasiswa. Bahwasannya, dengan mempraktikkan *mindfulness*, seorang individu dapat terbantu untuk meningkatkan kualitas kehidupan psikologisnya.

Maka dari itu, berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa untuk dapat menghadapi kehidupan yang ada pada era VUCA. Dengan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pada praktik *mindfulness*, mahasiswa dapat meningkatkan resiliensinya dan secara stimulan meningkatkan kualitas kehidupannya. Mahasiswa dapat mengikuti pelatihan atau kursus *mindfulness* untuk dapat mempelajari dan mempraktikkan *mindfulness* secara baik. Khususnya kampus-kampus, sangat

disarankan untuk bisa membuat atau mengadakan pelatihan *mindfulness*, karena akan sangat berdampak baik pada kondisi mental mahasiswanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hendriani, Wiwin, (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group
- Fernanda Rojas, L. (2015). *Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study*. *Gist Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 198-208.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway books.
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 46-53.
- Arifuddin, Y. W., & Fahmi, A. Y. (2018). The Effect of Ruqyah Syar'iyah Therapy on Anxiety, Stress and Depression Among Health Science Students. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 68-76. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.68-76>
- Munif, B., Oktaviana, S., Wirawati, W. A., & Wirawati, W. A. (2020). Effectiveness of Mindfulness in Reducing Academic Stress in Nursing Students: A Systematic Review. *The Malaysian Journal of Nursing*. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v12i02.016>
- Farrasani, N. H., Hadiyati, F. N. R., (2018). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Resiliensi Pada Peserta Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Diponegoro Tahun 2018*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
- University of Toronto. (2014). Report of the provostial advisory committee on student mental health.
- Macdonald, C. (2014). How mindfulness helps. U of T Magazine. Diakses dari [How Mindfulness Helps-University of Toronto Magazine \(utoronto.ca\)](https://www.utoronto.ca/magazine/2014/04/how-mindfulness-helps).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the Academy-Transforming Our Work and Ourselves ‘one Moment at A Time’. *Collected Essays on Learning and Teaching*, 8, pp. 35-46.

- Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J., & Murphy, P. (2017). Mindfulness and the College transition: The Efficacy of an Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in Fostering Adjustment among First-Year Students. *Mindfulness*, 8(1), 30-44.
- Febrianty, F., Abdurohim, A., Siahaya, V. T. C., Arsawan, I., Albertina S, E., Kennedy, P. S. J., ... & Taufiqurrahman, T. (2021). *New normal era Edisi II*.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi)*.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. 2018. *Studi Literatur Landasan Teoritis dan Praktik Konseling Menulis Ekspresif*. *Jurnal BK Unesa*, 8 (1), 1-8.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Hanna, A., & Pidgeon, A. (2018). Leveraging mindfulness to Build Resilience and Professional Quality of Life in Human Service Professionals. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 3(2), 1-36.
- Pidgeon, A. M., Ford, L., & Klaassen, F. (2014). Evaluating the Effectiveness of Enhancing Resilience in Human Service Professionals using a Retreat-Based Mindfulness with Metta Training Program: A Randomised Control Trial. *Psychology, Health & Medicine*, 19(3), 355-364.