

KALISME®

Dasar-Dasar Kalisme

Dari mana gagasan Kalisme berasal, dan apa kata riset tentangnya.

HAKAN KAYNAR

Bahasa Indonesia

www.kalisme.com

Yang tidak kami klaim.

Bahwa kami menciptakan pendekatan-pendekatan ini: Kalisme merangkainya. Dan bahwa Kalisme sendiri sudah dievaluasi: dasarnya telah diteliti, efeknya belum.

Kalisme adalah aplikasi nonmedis untuk kesejahteraan psikologis. Buku saku ini menjelaskan apa yang menjadi pijakannya, beserta referensi dan batas-batasnya.

Daftar Isi

1. Apa yang dikatakan sains, dan apa yang tidak
2. Akar-akarnya
3. 13 izin
4. Bagaimana Kalisme menyusun kontennya
5. Kalisme dan pencegahan di tempat kerja

Apa yang dikatakan sains, dan apa yang tidak

Diteliti

Kesadaran penuh, welas diri, psikologi positif, dan terapi penerimaan dan komitmen memiliki efek terukur pada stres dan kesejahteraan, umumnya kecil hingga sedang.

Inspirasi

Carl Rogers, kaum Stoa, Aristoteles: tradisi pemikiran, bukan hasil riset. Tradisi itu menerangi; tradisi itu tidak membuktikan apa pun.

Hipotesis Kalisme

Bahwa Kalisme, dengan merangkai pendekatan-pendekatan ini dalam sebuah aplikasi, menghasilkan efek-efek tersebut. Hal ini belum dievaluasi: program percontohan kami pertama-tama menguji apakah aplikasi ini dipakai dan dinilai bermanfaat, bukan efeknya.

Setiap referensi dalam buku saku ini diperiksa pada 8 Oktober 2026 melalui DOI-nya (pengenal permanen sebuah publikasi ilmiah, yang mengarah ke halamannya di situs penerbit) atau, untuk buku, melalui ISBN-nya. Kami juga mencantumkan penyeimbangannya: studi-studi yang menemukan efek lebih kecil daripada studi-studi awal.

Akar-akarnya

Dasar psikologis

Kesadaran penuh

Yang diambil Kalisme: membawa perhatian kembali ke saat ini.

Apa kata riset: di tempat kerja, efek pada stres, tekanan psikologis, dan kelelahan, dari kecil hingga besar tergantung apa yang diukur (53 uji acak, diterbitkan dalam 56 artikel, menurut Vonderlin dkk.); stabil hingga 3 bulan, belum dapat dipastikan setelahnya; ada perbedaan antarstudi yang belum bisa dijelaskan.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

Terapi penerimaan dan komitmen

Yang diambil Kalisme: bertindak sesuai nilai-nilai diri, bersama rasa takut.

Apa kata riset: di tempat kerja, efeknya sederhana, terutama diukur pada tenaga kesehatan; hasil yang paling tidak konsisten justru menyangkut nilai-nilai dan tindakan berkomitmen.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic

review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Penyeimbang: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Welas diri

Yang diambil Kalisme: memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan yang akan kita berikan kepada seorang sahabat.

Apa kata riset: hasil yang menjanjikan (27 uji acak menurut Ferrari dkk.); di tempat kerja, hanya 10 studi, semuanya pada orang-orang yang bekerja di bidang perawatan.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

Psikologi positif

Yang diambil Kalisme: memupuk apa yang membantu kita bertahan, bukan sekadar memperbaiki.

Apa kata riset: efek kecil hingga sedang, jauh lebih kecil setelah bias studi kecil dikoreksi (White dkk.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

Di tempat kerja: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Penyeimbang: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Inspirasi

Carl Rogers

Penghargaan positif tanpa syarat, dalam tradisi humanistik. Meta-analisis yang ada meneliti hubungan antara seorang terapis dan orang yang didampinginya, bukan sebuah aplikasi.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Kaum Stoa

Epiktetos dan Markus Aurelius: membedakan apa yang bergantung pada kita dari apa yang tidak (Epiktetos, *Enchiridion*, 1). Sebuah filsafat, bukan hasil riset.

Epiktetos, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (*Enchiridion*, § 1, memuat perbedaan antara apa yang bergantung pada kita dan apa yang tidak). ISBN 9780140449464

Markus Aurelius, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (terutama 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristoteles

Kebahagiaan sebagai cara hidup, bukan sebagai jumlah kesenangan (*Etika Nikomakea*, buku I). Baginya, kebahagiaan ini dipupuk melalui keutamaan. Kalisme mengambil jalan lain: ia berpendapat bahwa kebahagiaan tidak menuntut kita pantas mendapatkannya lebih dulu. Psikologi kesejahteraan kemudian mengadopsi perbedaan ini (Ryan dan Deci).

Aristoteles, *The Nicomachean Ethics*, terj. David Ross, direvisi oleh Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristoteles, *Nicomachean Ethics*, terj. Terence Irwin, edisi ke-2, Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

Resonansi

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown, dan Marshall Rosenberg dikutip dalam buku-buku, begitu pula kelompok dukungan sebaya seperti Al-Anon. Karya-karya mereka berarti bagi penulisnya, Hakan Kaynar. Karya-karya itu tidak bertumpu pada uji terkontrol (karya Brené Brown, seorang peneliti, bertumpu pada wawancara), dan kami tidak menyajikannya sebagai dasar.

13 izin

Setiap izin diuraikan dalam salah satu dari 13 buku Kalisme. Tidak ada satu pun yang, apa adanya, menjadi objek riset: masing-masing merangkai unsur-unsur yang telah diteliti, inspirasi, dan kadang resonansi, dan rangkaian itu adalah hipotesis Kalisme, yang efeknya belum dievaluasi.

210 referensi berbeda (246 penyebutan, karena beberapa studi dipakai untuk lebih dari satu izin), semuanya diperiksa melalui DOI atau ISBN-nya. Teks klasik dan dokumen daring yang tidak memilikinya tidak dicantumkan di sini.

Kamu boleh bahagia tanpa harus merasa pantas dulu.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Psikologi positif (Seligman, Fredrickson), welas diri (Neff)

Inspirasi: Aristoteles

Resonansi: Eckhart Tolle

Inspirasi **Aristoteles** · eudaimonia, kebahagiaan sebagai cara hidup, aktivitas yang selaras dengan keutamaan

Aristote, *The Nicomachean Ethics*, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, *Nicomachean Ethics*, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Diteliti **Martin Seligman** · psikologi positif dan intervensi kesejahteraan

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Diteliti **Barbara Fredrickson** · teori broaden-and-build (memperluas dan membangun) tentang emosi positif

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

- Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

Resonansi Eckhart Tolle · kehadiran pada saat ini

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Titeliti Kristin Neff · welas diri: kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan penderitaan

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak satu pun riset yang dikutip menguji gagasan intinya: apakah memberi diri izin untuk bahagia tanpa syarat harus pantas lebih dulu meningkatkan kesejahteraan? Martabat tanpa syarat yang “dikenali” adalah sebuah tesis filosofis, belum dievaluasi. Bahwa momen-momen kecil kegembiraan membangun sumber daya yang mendalam bertumpu pada satu uji utama (139 orang) dan pada karya-karya yang telah dianalisis ulang secara kritis. Meta-analisis tentang meditasi cinta kasih hanya mencakup mata rantai pertama (lebih banyak emosi positif), bukan pembangunan sumber daya. Kaitan antara kehadiran dalam pengertian Tolle dan kebahagiaan tanpa syarat belum diuji sebagaimana adanya: riset tentang kesadaran penuh mengukur hal lain, dengan efek yang sederhana. Kaitan antara welas diri dan kesejahteraan sebagian besar bersifat korelasional.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 1 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) memandang martabat sebagai sesuatu yang tanpa syarat: martabat dikenali, bukan diraih. Ini adalah tesis filosofis yang belum dievaluasi oleh riset.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengajakmu menuliskan di Catatan satu hal, sekecil apa pun, yang kamu izinkan untuk dirimu hari ini tanpa harus merasa pantas dulu.

Yang belum terjawab. Belum ada yang mengukur apa yang diubah oleh tindakan ini.

Kamu boleh tidak seperti siapa pun.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Perbandingan sosial (Festinger), media sosial dan citra diri

Resonansi: Brené Brown

Diteliti Leon Festinger · teori perbandingan sosial

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

Diteliti Riset tentang media sosial · perbandingan daring dan citra diri

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnamb, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Resonansi Brené Brown · keautentikan dan kerentanan

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

Apa yang tidak dicakup riset

Riset tidak mencakup inti izin ini: bahwa melepaskan diri dari panutan dan menerima keunikan diri itu mungkin, bertahan lama, dan bermanfaat. Riset tentang keautentikan mengukur kesetiaan pada diri sendiri, bukan upaya untuk berbeda dari orang lain; riset itu bersifat korelasional, dengan kaitan yang berbeda-beda menurut budaya. Riset tentang media sosial menunjukkan efek perbandingan yang nyata tetapi sederhana, yang terutama ditetapkan dalam jangka pendek di laboratorium; lamanya dan bobotnya dalam kehidupan sehari-hari masih kurang dipahami. Tidak ada studi yang menguji peralihan dari “aku membandingkan diriku” ke “aku berhenti membandingkan diriku”.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 2 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) memandang kebiasaan membandingkan diri sebagai sesuatu yang bisa diganti dengan pertanyaan yang diarahkan pada diri sendiri. Peralihan ini belum diuji oleh studi mana pun.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengusulkan agar kamu menangkap satu perbandingan dalam sehari dan menggantinya dengan pertanyaan: “dan aku, apa yang seperti diriku?”, lalu merenungkannya kembali di Cermin.

Yang belum terjawab. Belum diketahui apakah berhenti membandingkan diri bisa bertahan lama.

Kamu boleh menarik kembali perhatianmu.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Biaya peralihan tugas, kesadaran penuh, rasa syukur

Inspirasi: William James, Herbert Simon

Inspirasi William James · perhatian sebagai seleksi atas apa yang menjadi pengalaman kita

Tidak ada referensi yang dicantumkan di halaman ini: teks klasik atau dokumen tanpa DOI maupun ISBN.

Inspirasi Herbert Simon · kelimpahan informasi menciptakan kelangkaan perhatian

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

Diteliti Riset kognitif tentang peralihan tugas · biaya peralihan tugas dan multitasking

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. *Psychological Bulletin*, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. *Psychological Bulletin*, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. *Psychological Bulletin*, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. *Psychological Science*, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. *Psychonomic Bulletin & Review*, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *PNAS*, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Titeliti Jon Kabat-Zinn (MBSR) · kesadaran penuh sebagai latihan perhatian

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Titeliti Intervensi rasa syukur (Emmons, Seligman) · latihan rasa syukur dalam psikologi positif

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak satu pun studi yang dikutip menguji bahwa “menarik kembali perhatian” adalah tindakan yang dipilih dan dipertahankan dalam kehidupan biasa. Biaya multitasking diukur pada tugas-tugas laboratorium, dan latihan menguranginya pada sebagian orang. Efek kesadaran penuh pada perhatian memang ada, tetapi kecil dan beragam, dan lebih lemah bila dibandingkan dengan kelompok kontrol aktif. Tidak ada yang menunjukkan bahwa rasa syukur bekerja melalui pengarahannya: itu adalah tafsiran buku ini. Kaitan antara penggunaan media yang intens dan mudahnya perhatian teralihkan lemah atau tidak tereplikasi. Efek yang bertahan lama di luar laboratorium belum dapat dipastikan.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 3 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) memandang rasa syukur sebagai cara memilih ke mana perhatian diarahkan. Ini adalah tafsiran, yang belum diuji oleh riset.

Sebuah tindakan. Di aplikasi, Pernapasan mengusulkan satu menit bernapas, empat hitungan saat menarik napas, empat saat mengembuskannya, untuk menarik kembali perhatianmu ke mana pun kamu mau.

Yang belum terjawab. Efek kesadaran penuh pada perhatian itu kecil, dan tidak ada yang menunjukkan bahwa satu menit sudah cukup di luar laboratorium.

Kamu boleh menepi sebelum kehabisan tenaga.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Burnout (Maslach), tidur, jaringan mode default

Inspirasi: Tradisi kontemplatif

Diteliti **Christina Maslach** · burnout, sindrom yang terkait dengan pekerjaan, dan penyebab organisasionalnya

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

Diteliti **Ilmu tidur, termasuk Matthew Walker** · fungsi tidur, dampak kurang tidur

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, *SLEEP*, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, Scribner. ISBN 9781501144318

Yethis G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, *Current Biology*, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

Diteliti **Jaringan mode default (Raichle, Buckner)** · aktivitas otak saat istirahat,

pikiran yang mengembara, inkubasi

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Inspirasi Tradisi kontemplatif · hidup lebih pelan dan kesadaran penuh

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak ada studi yang menguji tesis keseluruhannya: bahwa belajar kembali untuk melambat, sebuah “kekosongan kreatif”, dan tidur yang terlindungi, jika dijalankan bersama, dapat mencegah kelelahan. Maslach dan Leiter (2016) sendiri mencatat langkanya riset evaluatif tentang intervensi yang menangani atau mencegah burnout: “menepi sebelum kehabisan tenaga” karena itu bukan hasil yang sudah mapan. Maslach menggambarkan burnout dan penyebab organisasionalnya; ia tidak meneliti pengagungan budaya terhadap kelelahan. Riset tentang jaringan mode default menggambarkan aktivitas otak saat istirahat; riset itu tidak menunjukkan bahwa berdiam diri menghasilkan kreativitas, dan studi-studi inkubasi justru lebih mendukung tugas yang mudah daripada istirahat. Riset tentang kesadaran penuh menyangkut program yang terstruktur, bukan ritme

hidup sehari-hari yang lebih pelan. Halaman-halaman tentang tidur yang tersabotase (mekanisme yang rinci, angka-angka Walker) tidak dicakup oleh sintesis yang dipakai di sini.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 4 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) menyatukan sikap melambat, waktu kosong tanpa tujuan, dan tidur yang terlindungi menjadi satu kebiasaan menjaga diri dari kelelahan. Perpaduan ini belum pernah dievaluasi.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengajakmu memberi dirimu lima menit tanpa layar dan tanpa tujuan, tanpa rasa bersalah.

Yang belum terjawab. Belum dapat dipastikan bahwa menepi atas pilihan sendiri mencegah kelelahan. Kelelahan yang sudah menetap perlu ditangani dokter; tindakan ini tidak menggantikannya.

Kamu boleh berhenti membuktikan diri.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Welas diri (Neff), perfeksionisme

Inspirasi: Carl Rogers

Diteliti Kristin Neff · welas diri

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

Inspirasi Carl Rogers, dilanjutkan oleh teori determinasi diri (Assor, Roth, Deci) · penghargaan positif tanpa syarat dan syarat keberhargaan

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Titeliti Riset tentang perfeksionisme (Hewitt dan Flett, Stoeber, Hill dan Curran, dan lainnya) · perfeksionisme, rasa malu, dan kelelahan

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak ada studi yang menunjukkan bahwa perfeksionisme adalah strategi untuk menghindari rasa malu: kaitan yang diterbitkan berupa korelasi, dan hanya berlaku untuk kekhawatiran perfeksionis. Sebaliknya, cita-cita perfeksionis berjalan seiring dengan rasa bangga yang lebih besar, rasa malu yang lebih kecil, dan sedikit peningkatan kinerja. Rangkaian dalam buku ini (anak yang dicintai dengan syarat, orang dewasa yang tak henti membuktikan diri, perfeksionisme, rasa malu, lalu welas diri yang memulihkan) belum diuji secara utuh. Studi-studi tentang kasih sayang bersyarat bertumpu pada ingatan dan pernyataan mahasiswa dan remaja. Terakhir, welas diri berjalan seiring dengan rasa berharga yang lebih stabil daripada harga diri (Neff dan Vonk, 2009), dan itu tidak sama dengan menunjukkan bahwa harga diri yang bersyarat akan runtuh.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 5 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) mengaitkan cinta yang diterima dengan syarat, kebutuhan untuk membuktikan diri, dan perfeksionisme, serta terinspirasi dari welas diri untuk keluar darinya. Rangkaian ini belum diuji secara utuh.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengusulkan agar kamu menulis di Catatan satu hal yang sudah bisa kamu lakukan dan selama ini kamu anggap sudah semestinya.

Yang belum terjawab. Kaitan yang diterbitkan berupa korelasi.

Kamu boleh memilih siapa yang ada di sekelilingmu.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Hubungan yang mengekang, terapi penerimaan dan komitmen

Inspirasi: Schopenhauer

Resonansi: Marshall B. Rosenberg

Diteliti Riset tentang hubungan yang mengekang dan kekerasan psikologis · penanda kekerasan psikologis: merendahkan, meremehkan, mendominasi, mengisolasi

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Resonansi **Marshall B. Rosenberg** · komunikasi tanpa kekerasan

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

Diteliti **Terapi penerimaan dan komitmen (Steven C. Hayes) · tindakan berkomitmen, yang selaras dengan nilai-nilai diri**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Inspirasi **Arthur Schopenhauer · perumpamaan landak dan jarak yang pas**

Tidak ada referensi yang dicantumkan di halaman ini: teks klasik atau dokumen tanpa DOI maupun ISBN.

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak ada studi yang ditemukan menguji kriteria khas buku ini, yaitu perbedaan antara hubungan yang melelahkan dan hubungan yang merugikan. Tidak ada pula yang menguji penetapan batas sebagai intervensi, baik dalam komunikasi tanpa kekerasan maupun dalam terapi penerimaan dan komitmen. Literatur tentang kekerasan psikologis menyangkut hubungan yang abusif, diukur dengan skala yang dirancang untuk kekerasan terhadap pasangan: literatur itu tidak memvalidasi alat untuk memilah hubungan biasa. Komunikasi tanpa kekerasan hanya memiliki beberapa studi kecil, hampir semuanya di lingkungan layanan kesehatan. “Toksitasitas” bukanlah konstruk klinis yang mapan. Perumpamaan Schopenhauer bukan objek riset.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 6 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) membedakan hubungan yang melelahkan dari hubungan yang merugikan. Kriteria ini milik buku itu sendiri; belum ada studi yang mengujinya.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengajakmu mengenali satu sumber yang mengurus semangatmu (sebuah akun, sebuah linimasa, sebuah hubungan) dan membisukannya selama sehari.

Yang belum terjawab. Penetapan batas belum diuji sebagai intervensi. Hubungan yang mengekang perlu ditangani oleh tenaga profesional atau layanan bantuan, bukan oleh sebuah tindakan harian.

Kamu boleh meletakkan beban yang kamu pikul.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Memaafkan (Worthington), ruminasi (Nolen-Hoeksema), trauma (van der Kolk, EMDR)

Diteliti Everett L. Worthington Jr. · psikologi memaafkan

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

Diteliti Susan Nolen-Hoeksema · ruminasi

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Diteliti Bessel van der Kolk · trauma dan tubuh, sebuah tesis yang diperdebatkan

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

Diteliti Pendekatan somatik (Somatic Experiencing, Peter Levine) · terapi trauma berbasis tubuh, yang masih sedikit diteliti

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

Diteliti Francine Shapiro · EMDR, sebuah terapi trauma

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak satu pun studi yang dikutip menguji ritual meletakkan beban, atau membaca buku pengembangan diri, sebagai intervensi. Intervensi memaafkan yang diteliti adalah program yang dipandu oleh tenaga profesional (Wade dkk., 2014); efektivitasnya bergantung pada durasi dan bentuknya. Studi eksperimental tentang ruminasi sebagian besar dilakukan pada mahasiswa di laboratorium, dan kaitannya dengan gangguan psikis bersifat korelasional (Aldao dkk., 2010); pikiran berulang yang konkret bahkan bisa bermanfaat (Watkins, 2008). Untuk trauma, EMDR direkomendasikan sebagai pilihan pertama (Lewis dkk., 2020), tetapi Cuijpers dkk. (2020) hanya menemukan 4 dari 27 studi dengan risiko bias rendah. Untuk pendekatan somatik, tersedia satu uji acak pertama tentang Somatic Experiencing (Brom dkk., 2017, 63 peserta, dibandingkan dengan daftar tunggu) dan satu tinjauan eksploratif atas 16 studi dengan kualitas beragam. Tesis utama *The Body Keeps the Score* dikritik (Scheeringa, 2025). Rangkaian khas buku ini tidak didukung bukti apa pun.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 7 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) terinspirasi dari karya-karya tentang memaafkan dan ruminasi untuk mengusulkan sebuah ritual meletakkan beban: menamai apa yang kamu pikul, lalu meletakkannya. Ritual ini belum diteliti sebagai intervensi.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengusulkan agar kamu menamai di Catatan satu hal yang masih kamu pikul, lalu menulis: “Hari ini aku tidak perlu lagi memikulnya.”

Yang belum terjawab. Intervensi memaafkan yang diteliti dipandu oleh tenaga profesional. Pengalaman traumatis perlu ditangani oleh terapis; tindakan ini tidak menggantikannya.

Kamu boleh mencintai tanpa harus setuju dengan semuanya.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Penghargaan positif (Rogers), kelekatan (Bowlby), diferensiasi diri (Bowen), defusi

Resonansi: Kelompok dukungan sebaya (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

Diteliti Carl Rogers · penghargaan positif tanpa syarat

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Diteliti John Bowlby · teori kelekatan

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Diteliti Murray Bowen · diferensiasi diri

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

Resonansi**Kelompok dukungan sebaya (Al-Anon) · melepaskan dengan penuh kasih**

Tidak ada referensi yang dicantumkan di halaman ini: teks klasik atau dokumen tanpa DOI maupun ISBN.

Resonansi**Don Miguel Ruiz · cinta dan rasa takut**

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*. Paris : Jouvence (éd. originale : *The Mastery of Love*, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

Diteliti**Terapi penerimaan dan komitmen · defusi kognitif**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Apa yang tidak dicakup riset

Riset tentang penghargaan orang tua yang bersyarat terutama mengukur, melalui kuesioner dan secara korelasional, apa yang dialami anak atau remaja yang menerima cinta bersyarat. Riset itu tidak menguji langkah yang ditawarkan buku ini, yaitu orang dewasa yang memilih untuk mencintai orang dekatnya tanpa menyetujui perbuatannya. Belum diketahui apakah pemisahan ini meningkatkan kesejahteraan orang yang mencintai, atau memperbaiki hubungannya. Penghargaan positif yang diukur dalam terapi adalah penghargaan dari seorang terapis. Defusi adalah latihan terhadap pikiran, bukan terhadap seseorang. Sikap melepaskan dengan penuh kasih dari Al-Anon tidak memiliki dasar empiris tersendiri dalam referensi yang dipakai. Tidak ada studi yang mencakup perpaduan aliran-aliran ini menjadi satu praktik.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 8 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) mengajakmu mencintai orang dekatmu tanpa menyetujui perbuatannya, terinspirasi dari penghargaan positif Rogers dan dari defusi. Tidak ada studi yang menguji langkah ini pada orang dewasa yang mencintai.

Sebuah tindakan. Di aplikasi, Pernapasan menemani satu tindakan sederhana: menikmati sepenuhnya satu hal hari ini, secangkir kopi, langit, tanpa berusaha menahannya.

Yang belum terjawab. Belum diketahui apakah pemisahan antara mencintai dan menyetujui ini membantu orang yang mencintai, atau hubungannya.

Kamu boleh mendahulukan diri sendiri.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Program welas diri (Neff dan Germer), kelelahan welas asih

Diteliti

Kristin Neff dan Christopher Germer · program Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792.

doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Diteliti

Riset tentang kelelahan welas asih · keletihan para tenaga kesehatan dan pengasuh

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Hipotesis Kalisme **Kalisme** · merawat diri sebagai kebersihan sehari-hari, bukan kemewahan: sebuah posisi khas buku ini

Tidak ada referensi yang dicantumkan di halaman ini: teks klasik atau dokumen tanpa DOI maupun ISBN.

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak satu pun studi yang dikutip menunjukkan bahwa perawatan diri yang lebih besar kemudian meningkatkan bantuan yang benar-benar diberikan kepada orang lain: uji program Mindful Self-Compassion mengukur welas asih yang dinyatakan lewat kuesioner, dan karya lain mengukur niat untuk membantu. Tidak ada pula yang menunjukkan bahwa seseorang “akhirnya tidak bisa memberi apa-apa lagi, lalu runtuh” karena tidak mengisi dirinya; pada pengasuh dari kalangan keluarga, kelelahan welas asih yang terukur tergolong sedang dan berjalan berdampingan dengan berlanjutnya perawatan. Sebuah tinjauan membantah bahwa kelelahan para tenaga kesehatan berasal dari welas asih itu sendiri (Sinclair dkk.). Data yang mengaitkan welas diri dengan kelelahan yang lebih rendah pada tenaga kesehatan bersifat potong lintang atau tanpa kelompok kontrol. Pembingkaian “kebersihan sehari-hari, bukan kemewahan” adalah posisi buku ini, bukan hasil riset.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 9 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) menampilkan perawatan diri sebagai kebersihan sehari-hari, bukan kemewahan: mengisi diri agar bisa memberi. Ini adalah posisi buku ini, bukan hasil riset.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengajakmu melakukan satu hal kecil untuk dirimu sendiri sebelum menanggapi permintaan orang lain.

Yang belum terjawab. Tidak ada yang menunjukkan bahwa merawat diri kemudian menambah bantuan yang benar-benar diberikan kepada orang lain.

Kamu boleh tidak menyerahkan keputusanmu kepada rasa takut.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Terapi penerimaan dan komitmen (Hayes)

Resonansi: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

Diteliti **Steven C. Hayes** · terapi penerimaan dan komitmen: bertindak sesuai nilai-nilai diri, bersama rasa takut

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

Resonansi **Don Miguel Ruiz** · pilihan antara cinta dan rasa takut

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Resonansi **Brené Brown** · kerentanan sebagai bentuk keberanian

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

Apa yang tidak dicakup riset

Riset tidak mengatakan apa pun tentang izin itu sendiri (“kamu boleh tidak menyerahkan keputusanmu kepada rasa takut”) sebagai pegangan hidup atau cara membaca. Terapi penerimaan dan komitmen adalah penanganan psikologis yang diuji pada pasien, secara utuh: efektivitasnya tidak memvalidasi sebuah buku, dan tidak pula, secara terpisah, efek nilai-nilai atau tindakan berkomitmen, yang studi mediasinya masih sedikit dan kualitasnya terbatas. Tidak ada studi yang menguji pertentangan antara cinta dan rasa takut yang diajukan Ruiz, atau gagasan bahwa kerentanan adalah kekuatan dalam arti sebab-akibat. Karya Brené Brown bertumpu pada wawancara dan metode grounded theory, bukan pada uji terkontrol. Efek sebuah bacaan terhadap rasa takut belum pernah diukur.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 10 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) mempertentangkan pilihan yang didikte oleh rasa takut dengan pilihan yang lahir dari hal yang penting bagimu, sejalan dengan nilai-nilai dalam terapi penerimaan dan komitmen. Pertentangan ini belum diuji di luar ranah terapi.

Sebuah tindakan. Saat menghadapi sebuah keputusan hari ini, aplikasi mengusulkan agar kamu mengenali siapa yang sedang berbicara, rasa takut atau cinta, lalu merenungkannya kembali di Cermin.

Yang belum terjawab. Efek sebuah bacaan terhadap rasa takut belum pernah diukur.

Kamu boleh menolak apa pun yang merampas ketenanganmu.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Kesadaran penuh, regulasi emosi, amarah dan tindakan

Inspirasi: Epiktetos, Markus Aurelius

Inspirasi **Epiktetos dan Markus Aurelius** · membedakan apa yang bergantung pada kita dari apa yang tidak

Épictète, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Diteliti **Jon Kabat-Zinn (MBSR)** · meditasi kesadaran penuh, termasuk keheningan

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, *General Hospital Psychiatry* 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living*, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, *JAMA Internal Medicine* 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, *Clinical Psychology Review* 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, *Perspectives on Psychological Science* 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, *Perspectives on Psychological Science* 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, *Clinical Psychological Science* 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

Diteliti Riset tentang regulasi emosi (Gross, Webb, Bushman, dan lainnya) · menekan atau melampiaskan amarah

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(6):724-731.

doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.

doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.

doi:10.1037/a0027600

Diteliti Riset tentang amarah dan tindakan (Carver dan Harmon-Jones, van Zomeren, dan lainnya) · amarah sebagai dorongan untuk bertindak

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.

doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak ada studi terverifikasi yang meneliti tindakan menolak atau menetapkan batas demi menjaga kedamaian batin. Program MBSR mencakup satu hari hening, tetapi tidak ada uji terverifikasi yang memisahkan efek keheningan: hasilnya berlaku untuk program secara keseluruhan. "Amarah yang adil", yang membela martabat tanpa membakar orang yang merasakannya, adalah kategori dari buku ini, bukan variabel yang diukur. Data tentang penekanan emosi beragam: di laboratorium, menahan ekspresi sebuah emosi sedikit meredakannya (efek kecil

hingga sedang, untuk semua ukuran digabung), sedangkan berusaha untuk tidak merasakannya tidak meredakannya; dan kebiasaan menekan emosi berjalan seiring dengan kesejahteraan yang lebih rendah. Terakhir, bahwa amarah yang “diubah menjadi tindakan” bersifat membangun belum ditunjukkan: riset menunjukkan bahwa amarah mendorong orang untuk bertindak, terutama bersama-sama, bukan bahwa tindakan itu bermanfaat bagi orang yang merasakannya; dan aktivitas fisik yang meningkatkan rangsangan tubuh tidak mengurangi amarah.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 11 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) berbicara tentang “amarah yang adil”, yang membela martabat tanpa membakar orang yang merasakannya. Ini adalah kategori dari buku ini, bukan variabel yang diukur.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengajakmu melepaskan, untuk hari ini, satu hal kecil yang merampas ketenanganmu: sebuah notifikasi, sebuah perdebatan yang sia-sia.

Yang belum terjawab. Tidak ada studi yang meneliti penolakan sebagai cara menjaga ketenangan diri.

Kamu boleh mencoba tanpa kepastian.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Pola pikir bertumbuh (Dweck), penyesalan (Gilovich), paparan bertahap

Diteliti Carol Dweck · pola pikir bertumbuh

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Diteliti Thomas Gilovich dan Victoria Medvec · penyesalan karena bertindak dan penyesalan karena tidak bertindak

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

Diteliti**Paparan bertahap · terapi kognitif-perilaku untuk kecemasan**

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Wittcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

Apa yang tidak dicakup riset

Tidak satu pun studi yang dikutip menguji bahwa memaknai ulang kegagalan sebagai informasi, atau sedikit keberanian setiap hari, membuat orang dewasa tanpa gangguan menjadi lebih berani atau mengurangi penyesalannya. Paparan telah divalidasi untuk gangguan kecemasan yang ditangani dalam terapi, bukan sebagai latihan dalam kehidupan sehari-hari. Meta-analisis tentang pola pikir bertumbuh terutama mengukur prestasi sekolah, bukan pengambilan risiko, dan uji langsung atas premis-premis teorinya menemukan bahwa premis itu lemah. Data tentang penyesalan sebagian besar bertumpu pada ingatan dan skenario, dan penyesalan terbesar mengikuti peluang yang dirasakan ada.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 12 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) memandang kegagalan sebagai informasi dan mengusulkan sedikit keberanian setiap hari, terinspirasi dari paparan bertahap. Di luar ranah terapi, langkah ini belum dievaluasi.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengusulkan agar kamu mengambil langkah paling pertama menuju sesuatu yang sudah lama kamu tunda, dan hanya langkah itu saja.

Yang belum terjawab. Paparan telah divalidasi untuk gangguan kecemasan yang ditangani dalam terapi, bukan sebagai latihan dalam kehidupan sehari-hari.

Kamu boleh mulai hari ini.

Hipotesis Kalisme

Diteliti: Kesepian dan ikatan sosial (Holt-Lunstad)

Inspirasi: Herbert Simon, kaum Stoa, tradisi kontemplatif

Resonansi: Eckhart Tolle

Inspirasi · **Herbert A. Simon** · kelangkaan perhatian

Tidak ada referensi yang dicantumkan di halaman ini: teks klasik atau dokumen tanpa DOI maupun ISBN.

Diteliti · **Riset tentang kesepian dan ikatan sosial (Holt-Lunstad, Wang, dan lainnya)** · isolasi, kesepian, dan risiko kematian

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Urbe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

Resonansi · **Eckhart Tolle** · kehadiran pada saat ini

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

Inspirasi · **Kaum Stoa dan tradisi kontemplatif** · menyadari diri sebagai bagian dari keseluruhan yang lebih luas

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », *Journal of Personality and Social Psychology* 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », *Review of General Psychology* 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

Apa yang tidak dicakup riset

Studi-studi yang dibaca menyangkut hubungan antara isolasi atau kesepian dan kematian; studi itu tidak menunjukkan bahwa memilih menjalin hubungan alih-alih menarik diri mengurangi risiko tersebut, dan uji acak atas intervensi melawan kesepian memberikan efek yang lebih lemah daripada studi yang tidak acak. Tidak ada dari yang telah dibaca yang menguji upaya mengambil kembali kendali atas cara memandang, kehadiran yang diberikan kepada orang-orang terdekat, sikap tidak berpusat pada diri yang dipupuk dengan sengaja, ataupun rangkaian dari unsur-unsur tersebut. Riset tentang niat bertindak dan pembentukan kebiasaan, yang paling dekat dengan “mulai hari ini”, belum ditelaah di sini.

MEMPRAKTIKKANNYA

Sebuah bacaan. Buku 13 (berbayar, atau sudah termasuk dalam langganan Akses Penuh) mengajakmu kembali mendekat kepada orang lain alih-alih menarik diri, dengan bertumpu pada riset yang mengaitkan isolasi dengan kesehatan. Riset itu menggambarkan keterkaitan, bukan efek dari sebuah pilihan.

Sebuah tindakan. Aplikasi mengusulkan agar kamu membagikan kepada satu orang sesuatu yang kamu pelajari dari ketiga belas izin ini.

Yang belum terjawab. Uji atas intervensi melawan kesepian memberikan efek yang lebih lemah daripada studi observasional.

Bagaimana Kalisme menyusun kontennya

Memilih Pendekatan yang sintesisnya sudah diterbitkan.

Memeriksa Setiap referensi diperiksa melalui DOI atau ISBN-nya, termasuk penyeimbangannya.

Menerjemahkan Dalam 15 bahasa, isinya sama, dengan batas-batas yang sama.

Menyatakan batas Apa yang tidak dikatakan riset dituliskan.

Kalisme tidak mengubah sebuah publikasi ilmiah menjadi bukti bahwa Kalisme berhasil.

Ketika sebuah kalimat dalam buku-buku kami mengesankan bahwa riset menegaskan sesuatu yang sebenarnya tidak ditegaskannya, kami memperbaikinya. Pada Oktober 2026, sembilan bagian dari delapan buku dirumuskan ulang dalam 15 bahasa.

Kalisme dan pencegahan di tempat kerja

Pedoman Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tentang kesehatan mental di tempat kerja, yang terbit pada 2022, menyarankan untuk mempertimbangkan intervensi individual, dengan tingkat kepastian yang rendah, dan tidak pernah sebagai jawaban yang lengkap. Catatan bersama WHO dan Organisasi Perburuhan Internasional (ILO) menempatkan pencegahan di sisi pengorganisasian kerja, melalui pengelolaan risiko psikososial.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

Rekomendasi 8A: rekomendasi bersyarat, kepastian bukti rendah ("conditional recommendation, low-certainty of evidence").

Terjemahan kami: "Intervensi psikososial yang diberikan kepada semua orang, yang bertujuan membangun keterampilan pekerja dalam mengelola stres [...], dapat dipertimbangkan bagi para pekerja untuk meningkatkan kesehatan mental yang positif, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan efektivitas kerja." Bagian yang dipotong menyebut sebagai contoh intervensi yang berbasis kesadaran penuh atau pendekatan kognitif-perilaku.

WHO, WHO guidelines on mental health at work, 2022, rekomendasi 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

Terjemahan kami: "Intervensi ini merupakan salah satu bagian dari pilihan untuk merawat diri atau mengelola diri sendiri; intervensi ini saja tidak akan menjadi jawaban yang lengkap."

WHO, dokumen yang sama, pertimbangan yang menyertai rekomendasi 8A dan 8B.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

Terjemahan kami: "Pedoman WHO merekomendasikan agar intervensi organisasional digunakan sebagai langkah pencegahan yang dapat diterapkan di seluruh tempat kerja."

WHO dan ILO, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme adalah lapisan yang bersifat individual dan sukarela. Kalisme tidak menggantikan pencegahan risiko psikososial, manajemen, ataupun pengorganisasian kerja.

Sumber

- Organisasi Kesehatan Dunia (2022). WHO guidelines on mental health at work. Jenewa: WHO, ISBN 978-92-4-005305-2
- Organisasi Kesehatan Dunia dan Organisasi Perburuhan Internasional (2022). Mental health at work: policy brief. Jenewa: WHO dan ILO, ISBN 978-92-4-005794-4

Dasar-Dasar Kalisme

Edisi pertama, Oktober 2026

Penerbit: Kalisme Kaynar, Lausanne, Swiss

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® merek terdaftar.

Lisensi Creative Commons BY-NC-SA 4.0: atribusi wajib, penggunaan nonkomersial, berbagi dengan syarat serupa.

Sidik jari digital sumber-sumber buku saku ini (SHA-256)

45e3ed2e9f57a4e8ad8c41b4118d87dd88156a429c50582c310bb7920c074211

Buku saku ini menjelaskan dari mana gagasan Kalisme berasal, apa yang dikatakan riset tentangnya, dan apa yang tidak. Ia menyertai Manifesto dan 13 buku dalam Koleksi.

Apa yang diuji oleh program percontohan kami, dan hasilnya setelah tersedia:
www.kalisme.com/fondements/id/

Buku saku ini bebas dan gratis: boleh dibagikan dan dicetak, dengan menyebut Kalisme dan penulisnya.

