



# ***MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA LEDUG**

Tri Sumarni<sup>1</sup>, Amelia Andini<sup>2</sup>, Febi Septiani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100 Ledug Kembaran Banyumas 53132 Jawa Tengah

<sup>1</sup>[trisumarni@uhb.ac.id](mailto:trisumarni@uhb.ac.id);

Artikel History:

Received: 2024-10-11 / Received in revised form: 2024-11-04 / Accepted: 2024-11-24

## **ABSTRACT**

*Stay-at-home moms often face unique stressors and challenges in their daily lives, which can impact their well-being and sleep quality. Stress as a source of physical and mental health disorders in housewives. There is evidence in the literature that stress can reduce the effectiveness of the human immune system and increase the risk of infection. One effective intervention to improve the health and happiness of housewives is mindfulness techniques. The aims of this activity are (1) increasing knowledge about stress and its impact on health (2) increasing skills in mindfulness techniques to reduce stress (3) reducing degenerative diseases such as hypertension and diabetes mellitus which are caused by stress. The method for implementing this activity is giving a pre-test, post-test about stress before and after education, providing training on mindfulness techniques which begins with giving a questionnaire about mindfulness. This activity was attended by 17 PKK mothers in Ledug Village. Most service participants are early adults (32-45 years) (64.7%), have higher education (50%) and most do not work (71%). Regarding stress levels, before training stress levels were mostly in the moderate stress category (74%) and after training stress levels were in the mild stress category (82%). Meanwhile, for the level of mindfulness, before counseling most were in the moderate mindfulness category (70.5%) and after counseling most were in the high mindfulness category (88.2%).*

**Keywords:** *mindfulness, stress, housewife*

## **ABSTRAK**

Ibu rumah tangga sering menghadapi stres dan tantangan yang unik dalam diri mereka di kehidupan sehari-hari, yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan kualitas tidur. Stres sebagai sumber gangguan kesehatan fisik dan mental pada ibu rumah tangga. Ada bukti dalam literatur bahwa stres dapat mengurangi efektivitas sistem kekebalan tubuh manusia dan meningkatkan risiko infeksi. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan ibu rumah tangga yaitu dengan teknik *mindfulness*. Tujuan kegiatan ini yaitu (1) menambah pengetahuan tentang stres dan dampaknya pada kesehatan (2) menambah keterampilan teknik *mindfulness* untuk menurunkan stres (3) mengurangi penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi dan diabetes mellitus yang disebabkan oleh stres. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu pemberian pre test post test tentang stres sebelum dan setelah edukasi, pemberian pelatihan tentang teknik *mindfulness* yang diawali dengan pemberian kuesioner tentang *mindfulness*. Kegiatan ini diikuti oleh 17 ibu PKK di Desa Ledug. Peserta pengabdian sebagian besar berusia dewasa awal (32-45 tahun) (64,7%), mempunyai pendidikan tinggi (50%) dan sebagian besar tidak bekerja (71%). Terkait tingkat stres, sebelum pelatihan tingkat stres sebagian besar dalam kategori stres sedang (74%) dan setelah pelatihan tingkat stres dalam kategori stres ringan (82%). Sementara untuk tingkat *mindfulness*, sebelum penyuluhan sebagian besar dalam kategori *mindfulness* sedang (70,5%) dan setelah penyuluhan sebagian besar dalam kategori *mindfulness* tinggi (88,2%).

**Kata kunci :** *mindfulness, stres, ibu rumah tangga*

\*Tri Sumarni.

Email: [trisumarni@uhb.ac.id](mailto:trisumarni@uhb.ac.id)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## 1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan individu, khususnya dikonteks kesehatan mental, telah menjadi topik yang semakin penting dan memprihatinkan. Peran dari ibu rumah tangga di masyarakat sudah lama menjadi bahan pembicaraan. Ibu rumah tangga seringkali menanggung berbagai tanggung jawab, termasuk memelihara rumah yang bersih dan teratur, merawat anak-anak dan anggota keluarga lainnya, mengelola keuangan, dan seringkali, melakukan pekerjaan paruh waktu (Durak et al., 2022). Ibu rumah tangga merupakan seorang wanita yang pekerjaannya utamanya menjalankan atau mengurus keluarga & rumah, merawat dan mendidik anak-anaknya, memasak dan menyimpan makanan, membeli barang-barang untuk kebutuhan keluarga sehari-hari, membersihkan dan memelihara rumah, menyiapkan pakaian untuk keluarga. Peran yang menuntut seperti itu bisa memberi menimbulkan stres kronis dan berpotensi mempengaruhi berbagai hal aspek kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Kaplan, 2023).

Ibu rumah tangga mengalami stres kronis ketika harus menjalankan peran ganda (memasak, berbelanja, merapikan rumah) dalam kehidupan sehari-hari. Ibu rumah tangga merupakan individu yang berperan sebagai pengasuh dalam keluarga di hampir setiap masyarakat dan mengalami kesulitan psikologis yang serius sehubungan dengan peran tersebut. Kesulitan psikologis ini mungkin timbul karena hubungan patologis yang dimiliki perempuan, terutama dengan anggota keluarganya. Jumlah ibu rumah tangga, terutama yang memiliki anak kecil di rumah, jauh lebih banyak mengalami stres karena berbagai faktor psikologis dan sosial dibandingkan rekan-rekan mereka (Liu, 2019).

Penelitian telah menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang mempengaruhi stres kronis ibu rumah tangga adalah daftar tugas harian mereka. Penting untuk melihat bagaimana pekerjaan rumah tangga mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga. Lebih lanjut, ditekankan bahwa perempuan yang tidak melakukan pekerjaan berbayar di luar rumah mempunyai risiko lebih tinggi terkena masalah kesehatan mental. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat stres yang lebih besar dan tingkat kepuasan hidup serta kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan perempuan yang bekerja. Oleh karena itu, para ibu rumah tangga harus disadarkan akan hubungan antara faktor-faktor ini, dengan mempertimbangkan banyaknya tugas yang dilakukan perempuan di rumah sebagai sumber stres yang berkelanjutan dan bagaimana stres tersebut mempengaruhi kesehatan mental (Safari et al., 2021).

Stres dikenal sebagai faktor risiko penting bagi gangguan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis bisa menyebabkan banyak komplikasi (Janusek, 2019). Banyak peneliti memandang stres sebagai faktor risiko penting yang menyebabkan perkembangan gejala depresi dan kecemasan pada orang dewasa (Reich, 2018). Beberapa penelitian, di berbagai bidang dan dalam lingkungan klinik, telah menunjukkan efek buruk dari stres pada orang sehat dan pada berbagai kelompok masyarakat termasuk ibu rumah tangga. Stres, selama bertahun-tahun, telah dikenal sebagai sumber gangguan kesehatan fisik dan mental pada ibu rumah tangga. Ada bukti dalam literatur bahwa stres dapat mengurangi efektivitas sistem kekebalan tubuh manusia dan meningkatkan risiko infeksi dan penyakit diantaranya pada ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga sering menghadapi stres dan tantangan yang unik dalam diri mereka kehidupan sehari-hari, yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan kualitas tidur. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan ibu rumah tangga yaitu dengan teknik *mindfulness* (Kynat Javid et al., 2023).

*Mindfulness* merupakan teknik untuk meningkatkan fokus/ perhatian terkait hal yang saat ini sedang terjadi. Individu harus berkonsentrasi pada pernapasannya dan perlahan orang tersebut akan mengurangi emosi negatifnya dan akan mendapatkan kepuasan. Teknik *mindfulness* juga meningkatkan jumlah gray matter di otak di bagian hipocampus kiri. *Mindfulness* juga bertanggung jawab atas perubahan struktur dan pencitraan otak yang selanjutnya meningkatkan pikiran dan perasaan (Hofmann, 2017). *Mindfulness* mengajarkan bagaimana menyalurkan fokus kita pada satu hal di satu waktu, dan bagaimana mendedikasikan perhatian dan pertimbangan untuk hal yang kita lakukan tanpa menjadi stres. *Mindfulness* memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik. *Mindfulness* memiliki berbagai manfaat, seperti mengurangi stres, mengelola

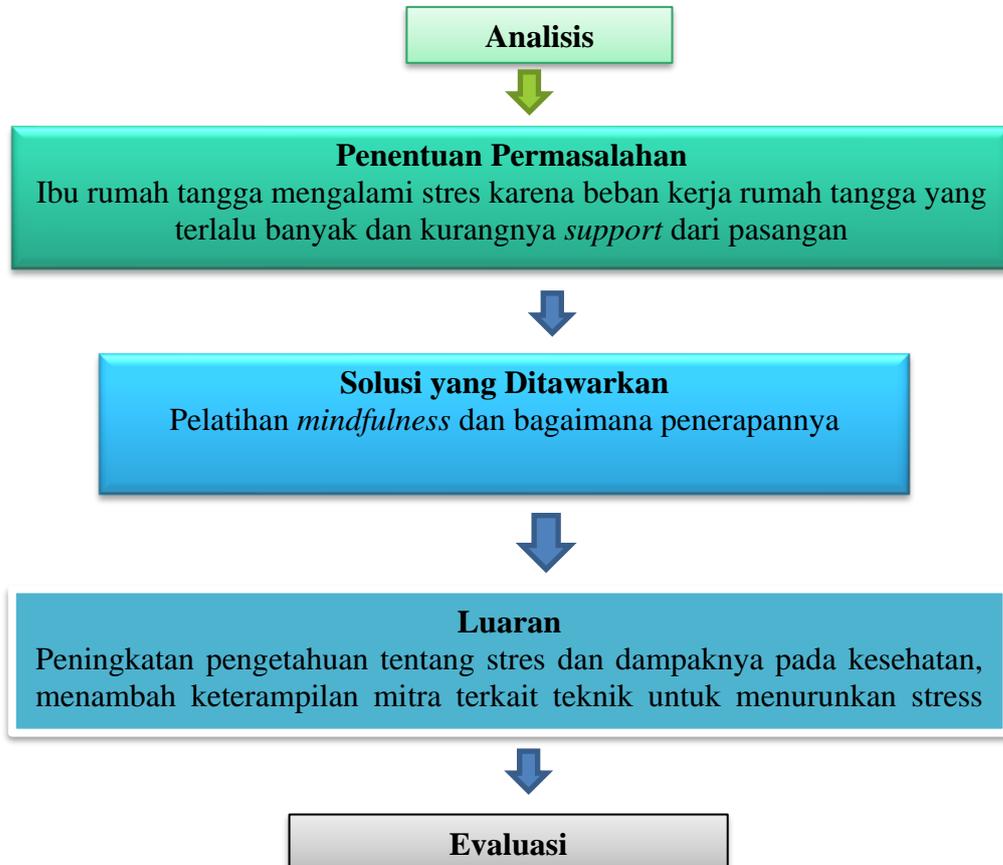
penyakit jantung koroner, menurunkan tekanan darah, meringankan nyeri kronis, meningkatkan kualitas tidur, dan mengatasi masalah pencernaan (Valikhani, 2020).

*Mindfulness* juga melibatkan kemampuan secara sadar untuk mengamati pengalaman saat ini dan bukan untuk menghakiminya (Hofmann, 2017). Menanggapi pengalaman dengan penuh perhatian dalam kehidupan sehari-hari dianggap bermanfaat bagi kesejahteraan seseorang karena dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tanggapan kognitif negatif (MacKenzie, 2016). Secara umum, hasil penelitian menunjukkan efektivitas *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan koping dan adaptasi terhadap situasi stres (Valikhani, 2020).

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan, ibu-ibu PKK di Desa Ledug mengatakan stres. Stres ini disebabkan karena beberapa hal seperti beban kerja rumah tangga yang terlalu banyak. Tugas rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci pakaian, dan mengurus anak bisa menjadi sangat melelahkan, terutama jika harus dilakukan tanpa bantuan. Tidak ada waktu istirahat yang cukup karena tanggung jawab yang terus-menerus. Ibu-ibu PKK juga mengatakan stres karena tidak mendapat dukungan/ support dari pasangan. Stres yang terjadi pada ibu rumah tangga harus diatasi. Teknik *mindfulness* dapat diterapkan untuk menurunkan stres. Dengan memasukkan praktik *mindfulness* ke dalam kehidupan sehari-hari, ibu rumah tangga dapat mengalami penurunan stres yang signifikan, peningkatan kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

## 2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dirancang untuk menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga dengan menggunakan teknik *mindfulness*. Waktu dan kegiatan dilakukan pada Selasa, 30 September 2024 di RT 5 RW 5 Desa Ledug, dengan jumlah peserta 17 ibu rumah tangga. Metode pelaksanaan kegiatan ditunjukkan pada gambar 1, tahapannya yaitu.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

2.1. Analisis

Pada tahap ini, dilakukan penilaian terhadap data dari mitra untuk menentukan langkah kegiatan selanjutnya. Penilaian ini mencakup identifikasi masalah yang dihadapi mitra, penyebab masalah tersebut, serta sumber daya yang tersedia pada mitra.

2.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan hasil analisis, ibu rumah tangga mengalami stres karena beban tugas yang terlalu banyak dan kurang mendapat dukungan dari pasangan.

2.3. Solusi yang Ditawarkan

Pada fase ini pemecahan masalah yang diusulkan oleh pengabdian yaitu pelatihan tentang *mindfulness* dan bagaimana penerapannya. Materi yang disampaikan yaitu tentang pengertian stres, penyebab stres, gejala stres, dampak stres pada kesehatan, pengertian *mindfulness*, macam-macam *mindfulness* dan langkah-langkah *mindfulness*.

2.4. Luaran

Kegiatan ini mempunyai target luaran ibu rumah tangga dapat mengaplikasikan *mindfulness* untuk menurunkan stres. Setelah dapat melakukan secara mandiri, ibu rumah tangga dapat berbagi pengetahuan tentang langkah-langkah *mindfulness* ke pasangan dan anggota keluarga lainnya. Dampak nya adalah bisa terjadi penurunan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh stres seperti penyakit hipertensi, diabetes mellitus dan yang lainnya.

2.5. Evaluasi

Dalam tahap ini, peserta kegiatan pengabdian mengisi kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan mengenai stress dan *mindfulness*.

**3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan stres dilakukan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat di Desa Ledug. Sebanyak 17 ibu rumah tangga berpartisipasi dalam kegiatan ini. Rangkuman aktivitas, mulai dari pre-test hingga post-test, ditampilkan dalam Tabel 1.

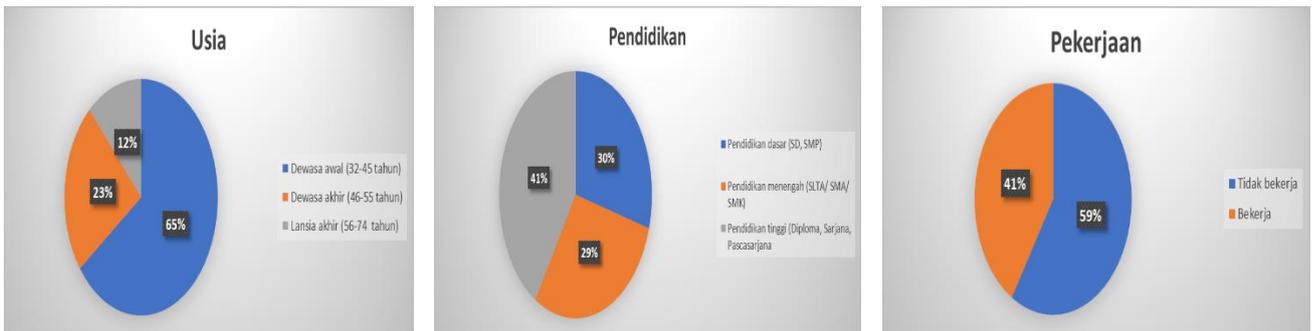
Tabel 1. *Rundown* Kegiatan

| No | Waktu       | Kegiatan  |
|----|-------------|---|
| 1  | 09.30-09.45 | Sambutan Ibu RT   |
| 2  | 09.45-10.00 | Tujuan kegiatan yang disusun oleh ketua pengabdian.   |
| 3  | 10.00-10.10 | Pretest   |
| 4  | 10.10-11.00 | Penyampaian materi tentang pengertian stres, penyebab stres, gejala stres, dampak stres pada kesehatan, pengertian <i>mindfulness</i> , macam-macam <i>mindfulness</i> dan langkah-langkah <i>mindfulness</i> . |
| 5  | 11.00-11.30 | Simulasi teknik <i>mindfulness</i>  |
| 6  | 11.30-12.00 | Diskusi & tanya jawab   |
| 7  | 12.00-12.10 | Posttest  |
| 8  | 12.10-12.20 | Penutupan   |

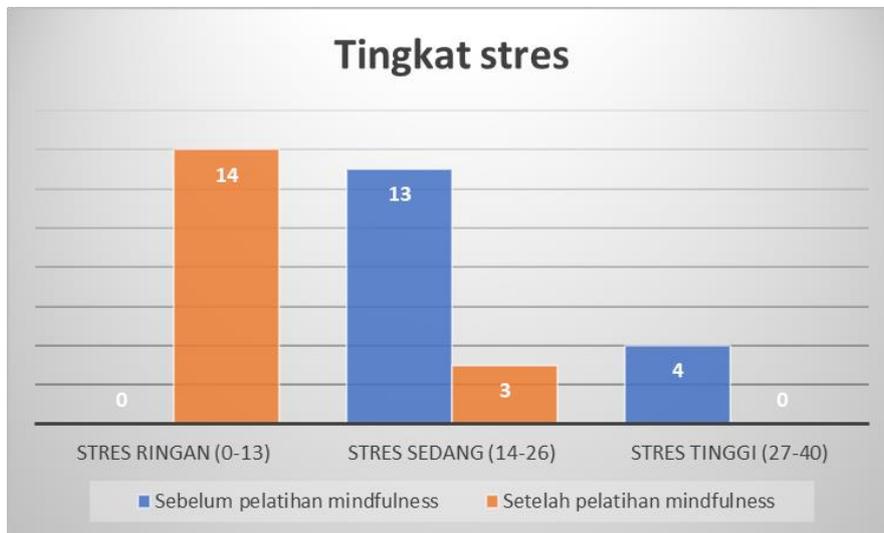
Acara dimulai dengan sambutan oleh Ibu Latri, Ketua RT 5 RW 5 Desa Ledug. Setelah itu, tujuan kegiatan pengabdian dijelaskan, dan peserta diberikan pre-test. Materi disampaikan oleh

tiga dosen dari Universitas Harapan Bangsa. Tri Sumarni, S.Kep., Ns., M.Kep., membahas stres pada ibu rumah tangga; Amelia Andini, S.Kep., Ns., M.Kep., memaparkan dampak stres terhadap kesehatan; dan Febi Septiani, S.Kep., Ns., M.Kep., menjelaskan teknik *mindfulness*. Setelah itu, dilakukan simulasi *mindfulness*, diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Post-test dilakukan untuk mengukur penurunan tingkat stres pada ibu rumah tangga.

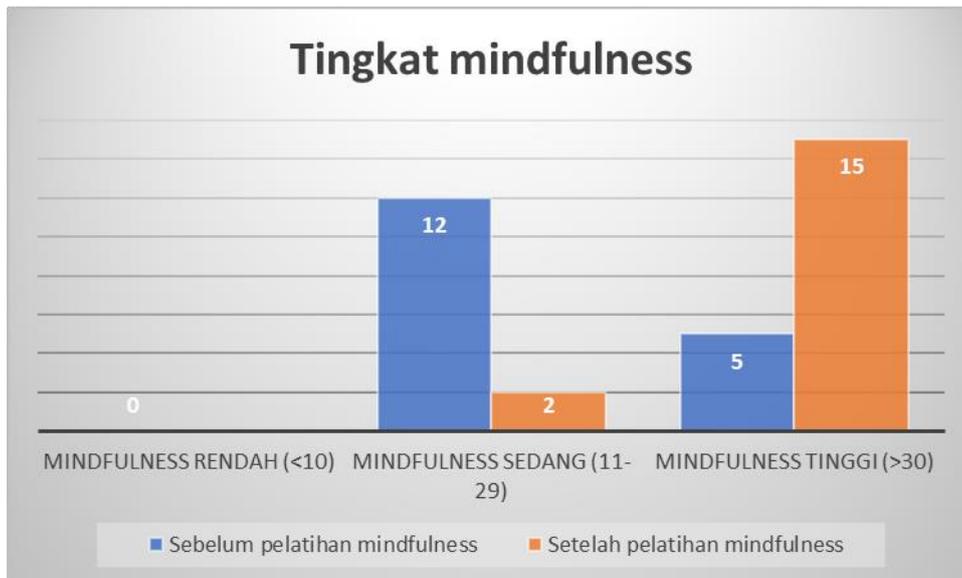
Sebagaimana terlihat pada Gambar 2, persentase peserta yang mengikuti kegiatan ini dikelompokkan berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta, diikuti dengan pengukuran tingkat stres dan *mindfulness*. Setelah itu, acara ini berlangsung dengan penyampaian materi pelatihan tentang stres serta dampaknya pada kesehatan. Berikutnya, dilakukan simulasi teknik *mindfulness*. Transfer pengetahuan dilakukan melalui penyamaan persepsi dan diskusi tanya jawab. Setelah semua materi selesai disampaikan, post-test untuk mengukur tingkat stres dan *mindfulness* dilakukan. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada Gambar 3 dan 4.



Gambar 2. Persentase Jumlah Peserta Kegiatan Menurut Usia, Pendidikan Dan Pekerjaan



Gambar 3. Persentase Tingkat Stres Sebelum Dan Setelah Pelatihan



Gambar 4. Persentase Tingkat *Mindfulness* Sebelum Dan Setelah Pelatihan



Gambar 5. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Peserta pengabdian sebagian besar berusia dewasa awal (32-45 tahun) (64,7%), mempunyai pendidikan tinggi (50%) dan sebagian besar tidak bekerja (71%). Terkait tingkat stres, sebelum pelatihan tingkat stres sebagian besar dalam kategori stres sedang (74%) dan setelah pelatihan tingkat stres dalam kategori stres ringan (82%). Sementara untuk tingkat *mindfulness*, sebelum penyuluhan

sebagian besar dalam kategori *mindfulness* sedang (70,5%) dan setelah penyuluhan sebagian besar dalam kategori *mindfulness* tinggi (88,2%).

Berdasarkan analisis kuesioner terkait stres pada ibu rumah tangga, skor tertinggi pada pernyataan “Selama sebulan terakhir, saya marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan dan Selama sebulan terakhir, saya merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi. Marah merupakan salah satu gejala stres (Harjana 1994 dalam (Alfalathi dkk, 2023). Stres dikenal sebagai faktor risiko penting penyebab gangguan mental. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis bisa menyebabkan banyak komplikasi. Banyak peneliti memandang stres sebagai faktor risiko yang menyebabkan perkembangan gejala depresi dan kecemasan pada orang dewasa (Janusek & Mathew, 2019).

Berdasarkan analisis kuesioner tentang *mindfulness*, skor tertinggi pada pernyataan “Saya sulit untuk merasakan emosi dari dalam diri saya”. Dalam dimensi *mindfulness* terdapat dimensi *describing* (mendeskripsikan) yaitu kemampuan untuk memberi label atau menamai pikiran, perasaan, dan sensasi yang dialami. Dimensi ini mengukur seberapa sadar seseorang terhadap emosi yang mereka rasakan pada momen tertentu. Ketika seseorang mampu menggambarkan emosi yang mereka rasakan, maka dapat mengurangi ketidakpastian, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mental, dan meningkatkan kontrol terhadap respon emosi (Tavousi et al., 2024).

*Mindfulness* dapat membantu mengatasi kelelahan dan ketidakpastian (Segev, 2023). *Mindfulness* dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Studi eksperimental menemukan hasil yang signifikan pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan kesejahteraan psikis. Dalam sebuah lokakarya, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran dan penurunan stres yang dirasakan setelah dilakukan *mindfulness* (Rattan et al., 2022).

Komponen dalam *mindfulness* seperti *body scanning*, duduk penuh perhatian, dan pernapasan terfokus telah terbukti meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan komunikasi antara pikiran-tubuh, dan mengurangi kecemasan serta menurunkan stres (Tavousi et al., 2024). *Mindfulness* termasuk dalam jenis intervensi psikologis-edukasi yang membantu orang untuk berlatih meditasi mentalistik dan digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. *Mindfulness* dapat disampaikan dalam program terorganisir yang terdiri dari beberapa praktik berbasis kesadaran. Perhatian penuh juga melibatkan kemampuan untuk sadar pada pengalaman saat ini dan mengamatnya tanpa menghakimi (Hofmann, 2017). Menanggapi pengalaman dengan penuh perhatian dalam kehidupan sehari-hari dianggap bermanfaat bagi kesejahteraan seseorang karena dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tanggapan negatif kognitif (MacKenzie, 2016). Penelitian lain menunjukkan efektivitas terapi ini dapat meningkatkan kemampuan koping dan adaptasi terhadap situasi stres (Valikhani, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif pada pengurangan stres, yang mengarah pada perbaikan gangguan mental yang disebabkan oleh stres. *Mindfulness* dapat menurunkan gangguan kecemasan, insomnia, nyeri kronis, meningkatkan emosi yang positif, meningkatkan penerimaan dan juga lebih efektif dalam mengendalikan gejala depresi (Zoghi, 2019). Dalam *mindfulness*, bekerja pada fungsi memori dan pemrosesan visual-spasial pemrosesan dan penurunan kecemasan dan kelelahan. *Mindfulness* juga meningkatkan materi abu-abu di otak, di bagian hipokampus kiri. Ahli saraf juga mengatakan bahwa *mindfulness* juga bertanggung jawab atas perubahan struktur dan pencitraan otak yang selanjutnya akan meningkatkan pikiran dan perasaan (Teasdale JD, 2017).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alfalathi dkk, 2023) yang menyebutkan bahwa stres pada ibu rumah tangga dapat dikelola dengan *mindfulness*. Sikap penuh perhatian adalah keterampilan yang dapat membantu seseorang untuk secara sadar menyadari situasi saat ini sehingga mereka dapat bereaksi dengan menerima tanpa harus bereaksi. Seseorang dapat mempersepsikan suatu keadaan dengan lebih jelas berkat kesadaran yang muncul. Komponen dalam *mindfulness* yaitu sadar akan pikiran, perasaan, dan emosi mereka saat ini. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan *mindfulness* adalah usaha untuk sadar dengan memberikan perhatian secara berkelanjutan dengan sengaja pada saat sekarang dan tidak menghakimi, hal ini membantu seseorang untuk belajar tentang apa yang dirasakan, dipikirkan, dan bagaimana cara meresponnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian di RT 5 RW 5 sejumlah 17 orang telah menerima informasi

mengenai *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres dengan baik. *Mindfulness* memiliki efek positif pada persepsi stres ibu rumah tangga. Pengurangan penilaian stres juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik.

## SARAN

*Mindfulness* memiliki efek positif pada persepsi stres ibu rumah tangga. *Mindfulness* membantu ibu rumah tangga untuk mengurangi ketidakakuratan kognitif yang berperan dalam mempersepsikan stres dengan memfasilitasi evaluasi dan interpretasi perubahan dan makna peristiwa, dan lebih baik dalam mengelola stres dengan meningkatkan kemampuan koping yang adaptif. Oleh karena itu, ibu rumah tangga disarankan untuk secara berkelanjutan melakukan tindakan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfalathi dkk. (2023). Mengelola Stres Menggunakan Teknik Mindfulness: Survei Pada. *Electronic Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 77(1), 77–83. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631846>
- Durak, M., Senol-Durak, E., & Karakose, S. (2022). Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediation Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0>
- Hofmann, S. G. , & G. A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. . *Psychiatric Clinics*, 40(4), 739–749.
- Janusek & Mathew. (2019). Mindfulness based stress reduction provides psychological benefit and restores immune function of women newly diagnosed with breast cancer: A randomized trial with active control. . *Brain, Behavior, and Immunity*, 80, 358–373.
- Janusek, L. W. , T. D. , & M. H. . L. (2019). Mindfulness based stress reduction provides psychological benefit and restores immune function of women newly diagnosed with breast cancer: A randomized trial with active control. . *Brain, Behavior, and Immunity*, 80(1), 358–373.
- Kaplan, V. (2023). Mental Health States of Housewives: an Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 666–683. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00910-1>
- Kynat Javid, Z., Mahmood, K., & Ajid Ali, A. (2023). Mediating Role of Mindfulness between Quality of Life and Workplace Stress among Working Women. In *Journal of Workplace Behavior (JoWB)* (Vol. 4, Issue 1).
- Liu, C. , E. A. , & T. R. (2019). Female-headed households and living conditions in Latin America. . *World Development*, 90(1), 311–328.
- MacKenzie, M. B. , & K. N. L. (2016). Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: trends and developments. . *Psychology Research and Behavior Management*, 9(1), 125–137.
- Rattan, M. K., Sood, M., & Singh, G. P. (2022). Impact of mindfulness meditation on perceived stress levels and subjective well-being among housewives. *International Journal of Health Sciences*, 3390–3397. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.6459>
- Reich, R. R. , L. C. A. , K. T. W. , N. C. , S. (2018). A randomized controlled trial of the effects of mindfulness based stress reduction (MBSR [BC]) on levels of inflammatory biomarkers among recovering breast cancer survivors. . *Biological Research for Nursing*, 19(4), 456–464.
- Safari et al. (2021). The Efficacy of Mindfulness-Based Stress Reduction on Reducing the Perceived Stress and Depressive Symptoms among Female-Headed Households. *Iranian Journal of Health Psychology*, 3(3).
- Segev. (2023). “A breath of fresh air”: mindfulness training for early-career mental health social workers in Israel during COVID-19. *Social Work in Health Care*, 1–22.
- Tavousi, S. A., Zanjani, Z., Mohammadi, N., & Omid, A. (2024). The effects of mindfulness-based stress reduction on psychological symptoms, quality of life, and marital satisfaction in infertile women undergoing IVF: A randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 13(1), 33–39. <https://doi.org/10.48307/nms.2024.435062.1332>
- Teasdale JD, W. J. S. ZV. (2017). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. Guilford Publication.

- Valikhani, A. , K. V. O. , R. M. , S. R. , R. K. L. , & M. P. J. (2020). Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: testing the mindfulness stress buffering model. . *Anxiety, Stress, & Coping*, 1(2), 311–325.
- Zoghi, L. , T. B. , & A. B. (2019). The Relationship between Differentiation of Self and Social Anxiety with the Mediating Role of Mindfulness in Obese Women. . *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 2(1), 115–124.