



Hubungan *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Pekerja Perempuan di Usaha Mikro Kecil Ddan Menengah Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga

¹Bharata Bagus, ²Indri Heri Susanti, ³Madyo Maryoto

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Email: ¹bharatabagus609@gmail.com, ²indriherisusanti@uhb.ac.id,

³madyomaryoto81@yahoo.com

Abstract

Mindfulness is focused attention on something that is happening in the present moment and involves awareness and impartiality. Life satisfaction is a comprehensive assessment of a person's quality of life based on self-determined criteria. Mindfulness is expected to increase life satisfaction and prevent stressful conditions and create peace in life. This study aims to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction of female workers in micro, small and medium enterprises in Padamara Purbalingga District. This research method uses descriptive correlative research and uses a cross sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 68 female workers. Data was taken by giving questionnaires to female workers. The data is processed using editing, coding, scoring, tabulating, processing, and cleaning. The analysis of this research used univariate and bivariate analysis. To determine the relationship between the independent variable and the dependent variable, the Spearman-rank test was carried out. The results of the mindfulness research with a good category are 30 respondents with a value of 44.1% and life satisfaction with a satisfied category as many as 40 respondents with a value of 58.8%. The results of the value of mindfulness and life satisfaction with a p value of 0.000 with a correlation coefficient of 0.562. The research can be concluded that there is a relationship between mindfulness and life satisfaction.

Keywords: *Mindfulness, life satisfaction, female workers*

Abstrak

Mindfulness adalah perhatian yang dipusatkan terhadap sesuatu yang terjadi pada saat ini dan melibatkan kesadaran dan ketidakberpihakan. Kepuasan hidup merupakan penilaian menyeluruh terhadap kualitas kehidupan seseorang berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkannya sendiri. *Mindfulness* diharapkan meningkatkan kepuasan hidup dan mencegah kondisi stress dan menciptakan ketenangan pada hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *mindfulness* dengan kepuasan hidup pekerja perempuan di usaha mikro kecil dan menengah di Kecamatan Padamara Purbalingga. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 68 pekerja perempuan. Data diambil dengan memberikan kuesioner kepada pekerja perempuan. Data diolah dengan menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating, processing, dan cleaning*. Analisa penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Untuk mengetahui hubungan *variabel independent* dengan *variabel dependent* dilakukan uji *spearman-rank*. Hasil dari penelitian *mindfulness* dengan kategori baik sejumlah 30 responden dengan nilai 44,1% dan kepuasan hidup dengan kategori puas sebanyak 40 responden dengan nilai 58,8%. Hasil nilai *mindfulness* dan kepuasan hidup dengan nilai *p value 0,000* dengan koefisien

korelasi 0,562. Penelitian dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dengan kepuasan hidup terdapat hubungan.

Kata kunci: *Mindfulness*, kepuasan hidup, pekerja perempuan

Pendahuluan

Sejumlah pekerja perempuan mempunyai persepsi bagi warga, apabila dianggap menjadi pekerja dikarenakan ingin membantu perekonomian keluarga (Sabariman, 2019). Pekerja perempuan yang membantu ekonomi keluarga karena kurangnya pemasukan dari seorang suami, sehingga banyak perempuan yang ikut andil usaha industri di tengah persaingan kerja. Salah satunya ikut serta dalam Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). Sementara itu UMKM sanggup menyerap energi kerja yang besar. Tingkat perkembangan UMKM sangat baik menaruh donasi yang baik juga terhadap perekonomian nasional, akibatnya UMKM bisa menjadi tulang punggung perekonomian Indonesia dan Asia Tenggara (Halim, 2020).

Pertumbuhan UMKM ini tentunya tidak lepas berdasarkan kiprah pemilik bisnis dan pekerja.

Pengolah UMKM akan menempatkan para pekerja untuk ikut berpartisipasi pada persaingan, misalnya kecepatan dan ketepatan saat produksi, sasaran produksi atau jasa, jam kerja, pemasaran dan yang lain. Tuntutan diatas beresiko mengakibatkan stres dalam kerja (Nithyapriyadharshin & Bhavya, 2016; Musnadi, Munandar & Sulaiman 2019).

Stres kerja adalah kekacauan yang muncul lantaran ketidakmampuan menghadapi perubahan dalam lingkungan kerja. Penyebab stress diantaranya beban kerja berlebihan, friksi waktu, kewenangan dan tanggung jawab tidak seimbang, konflik antar karyawan dan ketidakadilan karyawan (Wahyono, 2010). Stress kerja akan membuat pengaruh yang kurang baik bagi Kesehatan mental, kesejahteraan dan kualitas hidup pekerja, khususnya pekerja perempuan (Chen, 2016). Kualitas hidup mencakup kepuasan hidup para pekerja. Penilaian diri merasa puas

atau tidak di kehidupan yang dialaminya, kebutuhan dan harapan yang tertentu dapat terpenuhi adalah pengertian kepuasan hidup (Hurlok, 2012). Menurut survei dilakukan *Health and Safety Executive* (HSE) memberikan pernyataan stress atau depresi terkait pekerja di tahun 2017/2018 adalah 595.000 kasus prevalensinya adalah 1.800 dari 100.000 pekerja (HSE, 2019).

Pekerja dapat melakukan aktifitas positif dan pemikiran positif yang akan menjadi lebih baik untuk mengurangi menurunnya kepuasan hidup dan stress kerja. Salah satunya dengan adanya terapi *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul dengan tujuan tertentu, pada saat ini atau lampau sehingga pengalaman terungkap didalam waktu (Perez-Blasco, Viguer, & Rodrigo, 2013). *Mindfulness* dapat menaikkan emosi positif, meningkatkan kesejahteraan, dan mengurangi rasa kepahitan dalam hidup. Emosi positif yang muncul pada setiap manusia berbeda hal ini tergantung cara pandang tiap individu (Barret, 2007, Baharudin, 2010, Car 2011).

Penelitian tentang *mindfulness* dilakukan oleh peneliti Waskito (2018), menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukannya bertujuan mengetahui hubungan *mindfulness* dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa dan mahasiswi (BK) bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan memberikan gambaran adanya hubungan yang tertuju ke arah positif antara *mindfulness* dan kepuasan hidup bagi mahasiswa FKIP BK UKSW. Penelitian juga dilakukan oleh Prista, Meidiana, dan Mu'in (2018), penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui *mindfulness* dengan tingkat stress pada perempuan yang ada rumah sakit perawat *Critical Care*. Hasil penelitian di dapatkan *mindfulness* mempengaruhi stress menjadi turun dengan nilai yang didapatkan (0.001) di kelompok sampel. Dan di kelompok pemberian terapi tidak terlihat adanya pengaruh nilai 0.068.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dan menggunakan

pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pekerja perempuan, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* didapatkan 68 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Pekerja perempuan di UMKM bulu mata Kecamatan Padamara yang bersedia menjadi responden. Pekerja perempuan yang berusia 20-40 tahun. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini pekerja perempuan di UMKM kecamatan padamara yang sedang sakit saat dilakukan penelitian. Tempat penelitian berada di Kecamatan Padamara tepatnya di desa Karangjambe, penelitian ini dilakukan pada 9 Juni 2022. Kuesioner yang digunakan dalam mengukur *mindfulness* ini peneliti menggunakan skala *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS), dengan jumlah 20 aitem pertanyaan. Analisa yg digunakan adalah analisa bivariat dan univariat untuk mengetahui hubungan variable independent dan dependen untuk perhitungannya menggunakan koefisien korelasi *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 09 Juni 2022 di UKM Bulumata Kecamatan Padamara. Jumlah responden di penelitian sebanyak 68 responden dengan pemenuhan sampel memakai tekhnik *purposive sampling*, dan pada analisis data memakai uji *spearman rank*.

Karakteristik	F	%
Usia		
17-20 usia	1	1,5
21-25 tahun	22	32,4
>25 tahun	45	66,2
Pendidikan		
SD	33	48,5
SMP	20	29,4
SMA	15	22,1

berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berada pada usia lebih dari 25 tahun, sebanyak 66,2% dan pendidikan yang banyak yaitu berpendidikan SD sebanyak 33 responden dengan 48,5%. Mayoritas pekerja perempuan pada usia diatas 20 tahun sampai dengan 25 tahun di sektor informal dan usia yang

produktif untuk bekerja. Sehingga banyak pekerja perempuan yang bertahan dengan pekerjaannya sebagai pekerja atau pengrajin bulu mata banyak yang menetap di usia lebih dari 25 tahun. Sedangkan untuk Pendidikan banyak dari pekerja perempuan di desa kurang antusias dan tidak cukup untuk biaya melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Penelitian ini juga dilakukan oleh peneliti Armansyah, Kiki Aryaningrum (2017) yang berjudul Analisis Karakteristik Demografi Pekerja Wanita Sektor Informal Pada Era Masyarakat Ekonomi Asean Di Kota Palembang pada pembahasan usia pekerja perempuan. Usia sangat menentukan tingkat produktivitas seorang pekerja. Jika usia pekerja terlalu muda perkembangannya dalam meningkatkan kualitas diri seperti meningkatkan pendidikan dan keterampilan akan terganggu. Namun, jika terlalu tua, maka tingkat produktivitas juga akan menurun sehingga kesulitan mengikuti persaingan global. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas pekerja wanita sektor informal merupakan

kelompok usia produktif, yaitu antara 20-24 tahun.

Karakteristik dari tenaga kerja perempuan yaitu umur relatif tidak muda, tingkat pendidikan relatif rendah, menyebabkan wanita bekerja di UMKM sebagai tenaga kerja sektor informal. Pada sisi lain tidak memiliki kesempatan untuk bekerja pada lapangan kerja yang formal. Pekerja perempuan yang membantu ekonomi keluarga karena kurangnya pemasukan dari seorang suami, sehingga banyak perempuan yang ikut andil usaha industri di tengah persaingan kerja. Salah satunya ikut serta dalam kegiatan Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). Sementara itu UMKM sanggup menyerap energi kerja yang besar. Tingkat perkembangan UMKM sangat baik menaruh donasi yang baik juga terhadap perekonomian nasional, akibatnya UMKM bisa menjadi tulang punggung perekonomian Indonesia dan Asia Tenggara (Halim, 2020).

Pada saat sekarang semakin berkembangnya UMKM-UMKM menimbulkan banyaknya lapangan

kerja, terlebih lagi untuk tenaga kerja perempuan untuk masuk ke dunia kerja cukup besar, pada pemilik UMKM tidak menuntut adanya persyaratan pendidikan formal, tetapi lebih mengandalkan ketrampilan. Sebab tenaga kerja di UMKM bulumata sebagian tingkat pendidikan rendah Sekolah Dasar (SD), ada juga yang tidak bersekolah, tidak menutup kemungkinan ada sebagian kecil yang berpendidikan SLTP atau SMA.

Peneliti berasumsi bahwa sektor UMKM Bulu mata tidak memerlukan pelatihan khusus dari pekerja, tetapi tingkat pelatihan memainkan peran yang sangat penting dalam menyelesaikan pekerjaan. Pada tentang kasus ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Agattha (2019) melakukan penelitian terhadap perbedaan tingkat kepuasan hidup perempuan pekerja dan ibu rumah tangga (Studi Pada Ibu PKK Kecamatan Blimbingsari, Kabupaten Banyuwangi) menjelaskan bahwa Meskipun tingkat pendidikan pekerja wanita di sektor UMKM Bulu Mata relatif rendah, pengalaman mereka cukup baik untuk pekerjaan tersebut.

Keterampilan pekerja mempengaruhi penerimaan pekerja dan pendapatan upah. Hal ini terlihat dari lama rata-rata kerja di UMKM sekarang yaitu 3 sampai 10 tahun lebih.

Tabel 2. gambaran mindfulness pada pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara

<i>Mindfulness</i>	F	%
Baik	30	44,1
Sedang	22	32,4
Kurang	16	23,5

Tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran *mindfulness* pada pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga sebagian besar dengan kategori baik sebanyak 30 responden (44,1%). Peneliti menjelaskan terkait dengan analisis pertanyaan ditemukan bahwa pertanyaan yang mempunyai skor tertinggi pada item pertanyaan no 20 adalah tentang “Aku menilai apakah pikiranku baik atau buruk” dengan skor 186 dan rata-rata pilihan jawaban sebesar 2,8. Pertanyaan tersebut menggambarkan bahwa pekerja perempuan dapat mengalami stress kerja.

Utami (2017) menjelaskan bahwa stres kerja disebabkan akibat ketegangan yang muncul lantaran ketidakmampuan menghadapi perubahan dalam lingkungan kerja. Stres bisa diantaranya beban kerja berlebihan, friksi waktu, kewenangan dan tanggung jawab tidak seimbang, konflik antar karyawan dan ketidakadilan karyawan. Para pekerja UMKM memang seharusnya sadar dan mau untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan gaya bekerja. Gaya bekerja buruk, dialami para pekerja akan mengakibatkan tekanan kerja (Ibrahim, 2016; Utami, 2017).

Pekerja dapat melakukan aktifitas positif dan pemikiran positif yang akan menjadi lebih baik untuk mengurangi menurunnya kepuasan hidup dan stress kerja. Salah satunya dengan adanya terapi *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul dengan tujuan tertentu, pada saat ini, atau lampau sehingga pengalaman terungkap didalam waktu (Perez-Blasco, Viguer, & Rodrigo, 2013). *Mindfulness* dapat meningkatkan emosi yang positif, meningkatkan keselarasan

kesejahteraan, dan mengurangi kepahitan dalam hidup. Emosi positif yang muncul di setiap orang berbeda hal ini tergantung cara pandang setiap orang (Barret, 2007, Baharudin, 2010, Car 2011).

Mindfulness dengan kategori baik adalah yang dijawab melalui kuesioner dengan pilihan terbanyak dan disetujui oleh responden dengan perhitungan didalam kuesioner *mindfulness*. Peneliti sebelumnya juga melakukan penelitian *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja oleh Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini (2017). Bahwa *mindfulness* berkontribusi positif pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja secara signifikan, yang artinya *mindfulness* yang baik memiliki pengaruh besar sehingga hipotesis penelitian diterima. *Mindfulness* berkontribusi paling besar terhadap dimensi penguasaan

Kepuasan	F	%
Hidup		
Puas	40	58,8
Tidak Puas	28	41,2

lingkungan, karena varian skor penguasaan lingkungan dapat

dijelaskan oleh *mindfulness* sebesar 23 % (R-square=0,230 F(1,199)=59,080, β =0,654, $p<0,00$).

Tabel 3. gambaran kepuasan hidup pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara

Tabel 3 menunjukkan bahwa gambaran kepuasan hidup pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga sebagian besar dengan kategori Puas sebanyak 40 responden (58,8%). Penelitian lain menunjukkan hasil tentang kepuasan hidup, Pengaruh Keagamaan Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Di Jakarta Rahmawati Madanih (2020). Secara umum lansia merasa puas hidupnya pada semua aspek baik keuangan, pendidikan, pekerjaan, pasangan, keluarga, tetangga, teman, masyarakat dan umum. Terbanyak lansia puas dari kehidupan secara umum yaitu 84.4% diikuti oleh kepuasan terhadap keuangan dan masyarakat serta tetangga dengan jumlah 79.8%, 78.9% dan 74.3%. Terdapat 28.4% lansia yang sangat puas dengan

keluarga, 21.1% sangat puas dengan tetangga dan 18.3% sangat puas dengan dengan masyarakat. Lansia paling tidak puas adalah dengan pendidikan mereka sebanyak 33.0%, tidak puas dengan pekerjaan 21.1% dan 19.3% dengan pasangan. Lansia umumnya merasa tidak ada yang sangat tidak puas. Adapun lansia yang sangat tidak puas sangat rendah 1.8% terhadap pekerjaan dan pasangan dan sangat tidak puas dengan pendidikan dan keuangan dengan prosentase 0.9 %.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas hidup yang dimiliki para pekerja mencakup kepuasan hidup para pekerja. Penilaian diri merasa puas atau tidak dikehidupan yang dialaminya, kebutuhan dan harapan yang tertentu dapat terpenuhi adalah pengertian kepuasan hidup. Berdasarkan analisis kuesioner didapatkan bahwa pertanyaan yang memiliki skor tertinggi pada item pertanyaan no 2 yaitu tentang “Saya banyak memperoleh kesempatan baik dalam hidup saya bila dibandingkan dengan orang yang saya kenal”

dengan skor 47 dan rata-rata pilihan jawaban sebesar 1.

Amat & Mahmud, (2019) memperjelas kepuasan hidup adalah melibatkan berbagai konstruk yang memerlukan seseorang itu menilai berbagai aspek kehidupannya seperti kesehatan, keuangan, kerja, serta hubungan interpersonalnya. Akan tetapi banyak pekerja memiliki persepsi nilai tersebut terhadap satu masalah saja. Sedangkan Diener memperjelas orang yang perlu membandingkan kepada aspek kepuasan hidupnya secara garis besarnya dan menyeluruh. Kepuasan hidup sebagai penerimaan secara keseluruhan antara sikap serta perasaan manusia berkaitan dengan kehidupan pada masa lalu (Amat & Mahmud, 2019).

Setiap orang memiliki standar kepuasan hidup yang berbeda-beda. Secara garis besar, kepuasan hidup tertuju pada sejauh mana perorangan berpuas hati dengan apa yang sudah didapatkannya saat sekarang, untuk aspek yang diukur secara kognitif oleh individu terhadap dirinya.

Kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup. Kepuasan hidup meliputi penerimaan terhadap masa yang lalu, masa yang sekarang dan masa depan (Husnayani *et al.*, 2015).

Seorang perempuan yang bekerja, memiliki tugas dan tanggung jawab lebih besar jika dibandingkan ibu rumah tangga. Perempuan pekerja dituntut untuk bisa mengatur pekerjaan antara waktu bekerja dan untuk keluarga. Peran yang dilakukan perempuan pekerja bisa membuat stres akibat adanya tuntutan waktu serta tambahan tenaga sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup, pembagian waktu antara keluarga dan pekerjaan, peran dan konflik pekerjaan, persaingan kompetitif antara istri dan suami, serta yang menjadi permasalahan adalah sudahkah perhatian terhadap kebutuhan anak terpenuhi dengan baik atau belum (Apsaryanthi and Lestari, 2017).

Tabel 4. Hubungan Mindfulness dan Kepuasan Hidup

Mindfulness	Kepuasan hidup		P val	CC
	Puas	Tidak Puas		

	ue		ue		0,0002	0,562
	F	%	F	%		
Baik	24	35,3	6	8,8		
Sedang	16	23,5	6	8,8		
Kurang	0	0	16	23,5		
Total	40	58,8	28	41,2		

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan *mindfulness* dan kepuasan hidup sebesar *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,562, yang berarti ada hubungan nilai *Mindfulness* dan kepuasan hidup pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Prista, Meidiana, dan Mu'in (2018), penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui *mindfulness* dengan tingkatan stress pada perempuan yang bekerja di *Critical Care*. Penelitian ini menerapkan *pre-post with control group* dan *quasi-experiment*. Pemberian terapi *S.T.O.P.* dengan mengikutkan uji *Man Whitney*. Hasil *mindfulness* pengaruh terhadap penurunan pola stress dengan

nilai *p.value* (0.001) pada kelompok pemberian terapi, pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh dengan nilai *p.value* (0.068). Hasil penelitian *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan stress dengan nilai *p.value* 0.001 oleh kelompok yang diberikan terapi, sedangkan pada kelompok Sebagian atau kontrol tidak adanya pengaruh dengan nilai *p.value*=0.068.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa wanita pekerja memiliki waktu terbatas dengan keluarga. Seseorang bisa dikatakan mempunyai kepuasan hidup yang tinggi bila dia merasa puas terhadap apa yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Seseorang dapat merasa lebih puas ketika standar kehidupan yang diinginkan terpenuhi. Kepuasan hidup berfokus ke kesehatan mental. Dan juga sebaliknya bila memiliki kepuasan hidup rendah akan berpengaruh ke Kesehatan mental.

Berdasarkan perbedaan kekurangan dan kelebihan menjadi perempuan pekerja dan perempuan rumah tangga tersebut dapat

berdampak terhadap tingkat kepuasan hidup kaum wanita. Selain itu dalam penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan rumah tangga mampu memberikan emosi negatif lebih banyak dibandingkan perempuan pekerja. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen untuk memberikan kenyamanan, di mana kepuasan hidup itu sendiri seringkali dianggap sebagai tujuan yang diinginkan seseorang untuk mencapai kesejahteraan (Yustari, 2020). Hal tersebut telah dibuktikan pada suatu penelitian yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup berhubungan secara signifikan dengan *mindfulness*. Artinya apabila kepuasan hidup mereka rendah maka dapat terjadi depresi maupun kecemasan dalam hidupnya seseorang apabila memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi dapat berdampak baik bagi kesehatan diri khususnya pada kesehatan mentalnya (Guney et al., 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan di UMKM Bulu Mata Kecamatan

Padamara Purbalingga dapat diambil kesimpulan sebagian besar responden berusia > 25 tahun (66,2%) dengan tingkat pendidikan SD (48,5%), gambaran *mindfulness* pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga Sebagian besar dengan kategori baik (44,1%). Kepuasan hidup pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga sebagian besar dengan kategori puas (58,8%), terdapat hubungan nilai *mindfulness* dengan kepuasan hidup pekerja perempuan di UMKM Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga. Untuk itu diharapkan *mindfulness* dan kepuasan hidup pekerja perempuan dapat ditingkatkan dengan adanya penyuluhan dari petugas kesehatan yang dikhususkan pada pekerja perempuan di UMKM sehingga dampak psikologis akibat *mindfulness* sehingga komplikasi yang mungkin muncul dapat dihindarkan.

DAFTAR PUSTAKA

Agatha Y., Jayanti D.E.S. (2019). *Perbedaan Tingkat Kepuasan*

- Hidup Ibu Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga (Studi Pada Ibu PKK Desa Kaligung, Kecamatan Blimbingsari, Kabupaten Banyuwangi)*
- Apsaryanthi, N. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 4. No. 2, hal 110-118.
- Badan Pusat Statistik (2019). *Laju Pertumbuhan Penduduk Jawa Tengah Tahun 2019*. Bandung.
- Nithyapriyadharshini, Bhavya, V. (2019). Occupational Hazard and Its Impact On Life Satisfaction and Wellbeing of Women, 5(12), 267– 284.
- Byrne, M. (2016). *The Preliminary Outcomes Mindfulness and Mental Health Interventions Across Deis and Non Deis School*. Thesis (tidak diterbitkan). Dublin, DBS School of Arts, Psychology Department
- Chaplin J.P. (2016). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Chen, W. C. (2016). Leisure participation, job stress, and life satisfaction: Moderation analysis of two models. *Social Behavior and Personality*, 44(4), 579–588. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.4.579>
- Halim, A. (2020). Pengaruh Pertumbuhan Usaha Mikro, Kecil Dan Menengah Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Kabupaten Mamuju. *Growth: Jurnal Ilmiah Ekonomi Pembangunan*. Volume 1, No. 2, 2020
- Handayani, P.A. (2019). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Perempuan Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care*.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Husnayani, S., Khumas, A., Siswanti, D.N., (2015). *Kebahagiaan dan Kesedihan Istri yang Memilih Berhenti Berkarir*.
- Ibrahim, H., Amansyah, M., & Yahya, G. N. (2016). Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory PT. *Maruki Internasional Indonesia Makassar Tahun 2016*, 8,
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effect of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS ONE (Vol. 13)*.
- Miller, A.C. (2017). *Nursing Care of Older Adult Theory And Practices*. Philadelphia: JB. Lippicott Company

- Munandar, A., Musnadi, S., & Sulaiman, S. (2019). The Effect of Work Stress, Work Load and Work Environment on Job Satisfaction And It's Implication on The Employee Performance of Aceh Investment And One Stop Services Agency. <https://doi.org/10.4108/eai.3-10-2018.2284357>
- Nurjannah, F. (2019). *Hubungan Antara Work Family Balance Dan Mindfulness Dengan Kebahagiaan Pada Karyawati di Kota Yogyakarta.*
- Putri, Rahmawati, dan Saraswati. (2020). Penerapan Terapi MPA dalam Pencegahan Stress Kerja pada Pekerja UKM. *JPHI, Vol 2 No 2, Oktober 2020*
- Sabariman. (2019). Peran Klèbun Babine'dalam Upaya Pencegahan Pernikahan Usia Dini Di Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan. *PALASTREN Jurnal Studi Gender Vol 12, No 2 (2019).*
- Wahyu A.C. (2018). *Hubungan Kepuasan kerja dengan kepuasan hidup pada mantan Tenaga Kerja Indonesia di desa Arjowilangun.*
- Umniyah & Afiatin, T. (2015). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi, 1 (1), 17-40*
- Putri, Utami, Wahyuni, I. (2017). Faktor Mempengaruhi Stres Kerja dan Pengendalian Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Bahagia Cargo PT. Angkasa Pura Logistik Bandar Udara Internasional Ahmad Yani Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat E-Journal, 5, 311–317.*
- Rahmawati Madanih (2020) Pengaruh Keagamaan Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Di Jakarta, Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Wenita Cyntia, Ratih Arruum Listiyandini (2017). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja.*