

EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY CONFLICT*

Ruth Natalia Susanti, Andik Matulesy, Herlan Pratikto

Program Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : ruthnata.susanti@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Ibu bekerja mengalami *work-family conflict* dalam penelitian ini adalah wanita yang bertanggung jawab sebagai istri dan ibu, sekaligus bekerja di luar rumah yang mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Subjek penelitian ini adalah empat orang ibu bekerja dengan skor tinggi *work-family conflict* dan skor rendah *psychological well-being* yang mengikuti pelatihan *mindfulness*. Data penelitian didapatkan dari skala *work-family conflict* dan skala *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain eksperimen *one group pretest posttest design*. Hasil analisis data dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, didapatkan nilai z sebesar -2.000 dengan $p = 0.046$ ($p < 0.005$) yang berarti ada pengaruh signifikan pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Hal ini berarti dengan pelatihan *mindfulness* yang bertujuan meningkatkan kesadaran atau *mindful*, dengan memberi perhatian terhadap pengalaman saat ini secara disengaja, tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan, membuat ibu bekerja yang mengalami ketidak seimbangan peran antara keluarga dan pekerjaan, dapat meningkatkan *psychological well-beingnya*, yang ditandai dengan meningkatkan penerimaan diri, lebih mampu membina hubungan positif dengan orang lain, lebih memiliki kemandirian, dapat lebih efektif mengatur

Ruth Natalia Susanti, dkk

lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, serta terus mengembangkan dirinya.

Keywords: *mindfulness, psychological well-being, ibu bekerja, work-family conflict*

Pendahuluan

Fenomena wanita bekerja, khususnya wanita yang telah menikah dan memiliki anak semakin meningkat (diakses dari [dol.gov/wb/resources/WB_Working Mothers_508_FinalJune13.pdf](http://dol.gov/wb/resources/WB_Working_Mothers_508_FinalJune13.pdf)). Seorang ibu bekerja pada satu sisi ingin mencapai kinerja yang optimal sebagai seorang pekerja. Di sisi lain, pada saat bersamaan, juga ingin berhasil dalam peran di rumah tangga (dalam Handayani, 2015).

Ketidakseimbangan pemenuhan antar peran pada ibu bekerja dapat mendorong munculnya konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) (Greenhaus dan Beutell, 1985). *Work-family conflict* didefinisikan sebagai konflik yang dialami ketika tekanan yang timbul dalam satu peran tidak sesuai dengan tekanan yang timbul dalam peran yang lain (Greenhaus dan Beutell, 1985).

Berbagai penelitian menunjukkan pengaruh negatif *work-family conflict* terhadap perusahaan maupun individu (dalam Copur, 2016). Secara umum, *work-family conflict* berpengaruh terhadap *psychological well-being* ibu bekerja (Pratiwi, 2011, Sianturi, 2013). Konsep *psychological well-being* dikemukakan oleh Riff (1989) sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai pengalaman-pengalaman hidupnya. Ryff mengkonstruksikan kesejahteraan psikologis dengan mengemukakan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan pribadi.

Ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* akan berpengaruh terhadap dimensi-dimensi *psychological well-beingnya*. Kliger (dalam Ingranurindani, 2008) menemukan bahwa ibu yang bekerja cenderung mengalami rasa bersalah mengenai peran yang tidak maksimal sebagai istri dan ibu. Studi yang dilakukan oleh Amstad, dkk (2011), *work-family conflict* dapat mengarahkan timbulnya ketegangan hubungan interpersonal ibu yang bekerja, baik dalam keluarga maupun lingkungan pekerjaan. Selanjutnya, ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* cenderung merasa kehilangan kendali dalam mengatur perilakunya untuk menghadapi tantangan lingkungan yang kompleks (Maharani, 2016).

Sebagai seorang ibu bekerja, pekerjaan dan keluarga merupakan bagian penting yang selalu membutuhkan perhatian ibu di saat yang bersamaan sehingga konflik dapat selalu muncul, akan tetapi sikap ibu dalam menyingkapihnya dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologisnya (Handayani, 2015). Ibu bekerja dapat memilih bersikap penuh kesadaran dan penerimaan, sehingga dapat tenang, memiliki kendali, dan tidak reaktif atau terbawa situasi permasalahan sehingga dapat memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik (dalam Silmy, 2015).

Kondisi di atas disebut dengan kondisi *mindfulness* atau penuh kesadaran. *Mindfulness* sendiri dikembangkan oleh Kabat-Zinn pada tahun 1990 merupakan bentuk ketrampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran terhadap pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan (Kabat-Zinn, 1990).

Berbagai studi membuktikan *mindfulness* dapat menurunkan *work-family conflict* pada berbagai populasi. Demikian juga berbagai penelitian menunjukkan melalui *mindfulness*, individu dapat meningkatkan kondisi *psychological well-being*nya terlepas dari berbagai peran yang harus dijalani setiap hari. Kondisi *mindful* akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya sehingga mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya (dalam Maharani, 2016). Di samping hal tersebut, kondisi *mindful* dapat membantu mengurangi timbulnya keterpecahan pikiran dan perasaan tidak nyaman, gelisah, dan cemas (dalam Baer, 2006).

Selama ini, meskipun telah banyak penelitian yang menunjukkan pengaruh positif latihan *mindfulness* terhadap peningkatan *psychological well-being* seseorang, namun belum terdapat penelitian yang mengungkap efektivitas latihan *mindfulness* terhadap peningkatan *psychological well-being* ibu bekerja, khususnya yang mengalami *work-family conflict*. Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah metode kuasi eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*

untuk mengukur tingkat *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Partisipan penelitian adalah sebanyak 4 orang dengan kriteria, yaitu ibu bekerja penuh waktu di luar rumah, berusia antara 30-45 tahun, suami bekerja penuh waktu di luar rumah, memiliki anak dengan usia minimal di bawah 17 tahun, tidak tinggal dengan mertua atau orang tua, hasil analisis skala menunjukkan ibu bekerja mengalami *work-family conflict* intensitas tinggi atau sangat tinggi, dan selanjutnya memiliki *psychological well-being* yang rendah. Adapun keempat partisipan penelitian tersebut adalah :

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Nama	DANS	PJ	EZ	SAH
Usia	43	40	44	35
Pendidikan	S1	S1	S1	D3
Jumlah Anak	1 (6 tahun)	2 (6 tahun dan 15 tahun)	2 (5 tahun dan 15 tahun)	1 (1 tahun)
Suami Bekerja	√	√	√	√
Tidak tinggal dengan orang tua	√	√	√	√
Skor <i>Work-Family Conflict</i>	102 (Sangat Tinggi)	93 (Tinggi)	100 (Sangat Tinggi)	93 (Tinggi)
Skor <i>Psychological Well-being</i>	115 (Rendah)	120 (Rendah)	120 (Rendah)	115 (Rendah)

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan skala. Skala pertama adalah skala *work-family conflict* yang disusun berdasarkan teori Greenhaus dan Beutell (1985) yang terdiri dari 30 item pertanyaan dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,90. Skala kedua adalah *psychological well-being* yang disusun berdasarkan teori Ryff (1989) yang terdiri dari 72 item pertanyaan dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,971.

Perlakuan dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Kabat-zinn (1990), yaitu pelatihan yang bertujuan untuk memunculkan kesadaran dengan cara menyadari pikiran,

perasaan, persepsi, dan sensasi, serta mendeskripsikan dengan kata-kata, agar individu memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja, bertindak dengan penuh kesadaran dan tanpa penilaian agar individu mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari. Pelatihan ini diadakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi 180 menit. Partisipan penelitian mendapatkan materi *mindfulness* secara umum, serta berlatih teknik *mindful* formal meliputi *mindful breathing* dan *body scan*, dan teknik *mindful* informal meliputi *mindful activity* dan *mindful drinking tea*. Setelah pelatihan selesai, partisipan penelitian berlatih dan mencatat hasil yang dirasakan secara mandiri selama seminggu dan di akhir minggu diadakan evaluasi.

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik kuantitatif dan teknik kualitatif. Analisis data kuantitatif intervensi dilakukan dengan membandingkan skor skala *psychological well-being* yang diberikan sebelum perlakuan diberikan (skor *pre-test*) dan sesudah perlakuan (skor *post-test*). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik non parametrik versi SPSS 20, dengan Teknik *Wilcoxon Signed Rank-Test*. Analisis data kuantitatif intervensi dilakukan dengan hasil analisis wawancara dan hasil *self-report* sebagai proses evaluasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisa data statistik nonparametrik IBM SPSS *Statistics Version 20* dengan Teknik *Wilcoxon Signed Rank-Test* menunjukkan hasil analisis nilai z sebesar -2.000^b pada taraf signifikansi 0,0046 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa secara kuantitatif, pelatihan *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap meningkatnya *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Dengan demikian, maka hipotesa yang menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* diterima.

Terdapat perbedaan mean antara *pre-test* dan *post-test psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* setelah melakukan pelatihan *mindfulness*, di mana mean *post-test* untuk *psychological well-being* ibu bekerja lebih tinggi daripada nilai *pre-test*, dengan nilai mean *pre-test* adalah sebesar 117,50 sedangkan nilai *post-test psychological well-being* ibu bekerja sebesar 247,50. Hal ini dapat diasumsikan pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan pendapat Kabat-zinn (2003) yang menyebutkan saat seseorang berusaha menciptakan kondisi *mindful* maka

perhatian tidak akan terfokus pada masa lalu ataupun masa depan, dan individu tidak akan memberikan penilaian atau menolak apa yang sedang terjadi saat ini. Kesadaran yang muncul akan membantu individu melihat situasi ini secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Hal tersebut di atas dirasakan oleh subjek penelitian, baik Ibu DANS, Ibu PJ, Ibu EZ, dan Ibu SAH.

Ibu DANS yang melatih kesadaran penuh penerimaan merasa lebih damai dan bersyukur karena dapat menerima keadaannya serta peran yang harus dijalankannya saat ini tanpa berpikir hal yang “seharusnya” terjadi. Ibu PJ dapat lebih mampu memutuskan secara bijak, mandiri dan tidak selalu bergantung kepada orang lain setelah ia memberikan perhatian dan fokus kepada situasi yang sedang dihadapinya. Sementara itu, Ibu EZ merasa dapat menyelesaikan tanggung jawab sehari-hari dengan lebih baik setelah berlatih *mindfulness*. Ibu SAH juga merasakan pengaruh positif dengan melatih kesadaran penuh penerimaan tanpa penilaian khususnya dalam membina hubungan yang hangat, intim, dan terbuka dengan orang lain.

Temuan di atas sejalan dengan pendapat Keune (2010) bahwa individu yang mempraktekkan *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari mengalami peningkatan *psychological well-being*. Silarus (2015) menyebutkan *mindfulness* mengajak seseorang melihat realitas sebagaimana adanya melalui mengenali diri sendiri, mulai dari pikiran, cara emosi dapat muncul, dan apa yang sedang dirasakan oleh tubuh, sehingga individu mulai dapat menerima diri dengan keterbukaan. Dengan melihat situasi dan kondisi lebih jernih, maka individu dapat membuat keputusan lebih tepat dan efektif, sehingga individu dapat meraih keseimbangan daya tahan, baik jiwa raga dan pikiran, di dunia kerja maupun kehidupan sehari-hari (diakses dari **Error! Hyperlink reference not valid.**, pada tanggal 4 Juli 2017, pk. 00.10 am).

Simpulan

Efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* ditunjukkan oleh data yang dianalisis kuantitatif dan kualitatif. Partisipan penelitian yang mempraktekkan meditasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, baik teknik *mindfulness* formal, maupun informal mampu meningkatkan *psychological well-being*nya, terlepas dari multi peran yang dijalani serta situasi dan kondisi yang dihadapi. *Mindfulness* terbukti dapat diajarkan kepada ibu bekerja yang belum pernah

mempraktekannya. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat dikembangkan sebagai intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja.

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa disarankan untuk melakukan *monitoring* atas durasi dan frekuensi atas latihan *mindfulness* yang dilakukan oleh masing-masing subjek dengan lebih seksama sehingga akan didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat. Di samping itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan menerapkan pelatihan *mindfulness* dengan menggunakan desain penelitian yang memungkinkan generalisasi pada populasi yang lebih luas, misalnya dengan menggunakan kelompok kontrol atau memperbesar jumlah subjek penelitian. Selain hal tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah alat ukur *mindfulness* lain di samping *self-report* dari subjek penelitian, seperti misalnya skala *mindfulness*. Alat ukur pembanding akan bermanfaat untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Ahmad. 2008. Job, Family, Individual Factors as Predictors of Work-Family Conflict. *The Journal of Human Resource and Adult Learning Vol. 4, Num. 1, June 2008*
- Amstad, F., Meier, L., Fasel Ursula., Elfering, Achim., Semmer, Norbert K. 2011. Analysis of Work-Family Conflict and Various Outcomes with A Special Emphasis on Cross-Domain Versus Matching-Domain Relations. *American Psychological Association 1076-8998/11*
- Anderson, Tyson. 2016. Efektivitas Aquatic Therapy dalam Meningkatkan Motivasi Kerja dan Menurunkan Insomnia pada Karyawan Hotel Berbintang di Surabaya. Tesis, tidak diterbitkan. Surabaya : Program Studi Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
- Apperson, M et all. 2002. Women Managers and The Experience of Work-Family Conflict. *American Journal of Undergraduate Research Vol.1 No.3 (2002)*
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. 2006. Using Self-report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13(1), 27-45.*

- Bazarko, Dawn., Azocar, Rebecca., Kreitzer, Mary Jo. 2013. The Impact of an Innovative MindfulnessBased Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 28:107–133, 2013
- Brady, John. 2011. Mindfulness Meditation. *Retrieved July 4, 2017, from www.abhysayogabelfast.com/mindfulness-meditation*
- Brown, Kick Warren dan Ryan, Richard M. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, Vol. 84, No. 4, 822– 848
- Copur, Zeynep. 2016. Work-Family Conflict in University Employees in Ankara. *Retrieved April 27, 2017, from http://sdergi.hacettepe.edu.tr*
- Greenhaus, Jeffrey H dan Beutell, Nicholas J. 1985. Source of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, Vol..10, No.1 Jan 1985 pp76-88
- Greenhaus, J.H dan Collins, Karen M. 2002. The Relation Between Work-family Balance and Quality of Life. *Journal of Vocational Behaviour* 63.510-531
- Greenhaus, J.H., Allen, T.D, & Spector, P.E. 2006. Health Consequences of Work-Family Conflict. Amsterdam : Research in Occupational Stress and Well-being, Vol.5 (pp.61-98)
- Hadi, Sutrisno. 1997. Metode Research. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Fisiologi UGM
- Handayani, Arri. 2015. Studi Eksplorasi Makna Keseimbangan Kerja Keluarga pada Ibu Bekerja. Psikologi Forum UMM, ISBN 978-979-796-324B
- Handayani, Dias Tri, dkk. 2011. Perbedaan Psychological Well-being Ditinjau dari Self-Management dalam Mengatasi Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Surakarta : Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Harsiwi, AM. 2004. Konflik Kerja-Keluarga dan Kepuasan Kerja Akademisi Wanita. *Ekobis*, 3(1), 217-229
- Hennessy, Kelly D. 2005. Work-family Conflict Self Efficacy : A Scale of Validation Study. Thesis : University of Maryland Department of Counseling and Personnel Services
- Hick, S. dan Bien, T. 2008. Mindfulness, Metacommunication, and Affect Regulation in Psychoanalytic Treatment. New York : Guilford Press

- Ingranuridani, Bella. 2008. Hubungan antara Hardiness dengan Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif pada Ibu Bekerja. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Jakarta: Program Sarjana Universitas Indonesia.
- Jayanti, R. 2016. Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Psychological Well-being Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Tesis*, tidak diterbitkan. Surakarta : Program Pendidikan Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kabat-Zinn, J. 1990. Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York, NY: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. 2003. Mindfulness-based Interventions In Context: Past, Present, and Future. *American Psychological Association*, 10(2), 146–156.
- Kiburz, Kaitlin M. 2012. Being Present at Work and at Home: Can a Mindfulness-Based Intervention Reduce Work Family Conflict?. University of Florida : Graduate Theses dan Dissertation
- Keune, Phillip M. 2010. Mindfulness Meditation: A Preliminary Study on Meditation Practice During Everyday Life Activities and its Association with Well-Being. *Hungaria : Psychological Topics 19 (2010), 2, 373-386*
- Latipun. 2002. Psikologi Ekperimen. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang
- Major, V S; Klein, K J; Ehrhart, M G. 2002. Work Time, Work Interference with Family, and Psychological Distress. *Journal of Applied Psychology 2002, Vol. 87:3, p. 427-436*
- Maharani, Ega M. 2016. Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness terhadap Tingkat Stress pada Guru PAUD. *Jurnal Ilmu Pendidikan Vol. 9, Nomor 2, September 2016*
- Mudifa, Alia. 2008. Hubungan Work-Family Conflict dengan Psychological Well-being Ibu yang Bekerja. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Jakarta: Program Sarjana Universitas Indonesia.
- Nazir, M. 2005. Metode Penelitian. Jakarta : Elib Unikoim
- N. L, Srimanthi dan S.K, Kiran Kumar. 2010. Psychological Well-being of Employed Women Across Different Organizations. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology Vol.36, No.1, 89-95*
- Face, Karen. 2015. Can Mindfulness Practices Strengthen Your Parenting Skills? *Retrieved June, 3 2017 from msue.anr.msu.edu/news/can-mindfulness-practices-strengthen-your-parenting-skills*

- Pace, Karen. 2015. Your Mindfulness Practice Can Be Formal or Informal. *Retrieved June, 3 2017 from msue.anr.msu.edu/news/your mindfulness practice can be formal or informal*
- Pandanwangi, Widuri. 2016. Efektivitas Meditasi Mindfulness untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Remaja Nomophobia ditinjau dari Jenis Kelamin. *Tesis*, tidak diterbitkan. Surabaya : Program Studi Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
- Pratiwi, Dhinar. 2011. Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Psychological Well Being Pada Ibu Bekerja Sebagai Pegawai Bank. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Malang : Program Sarjana Universitas Brawijaya
- Purnamasari, Ayu R., Rahmatika, Rina. Perbedaan Dukungan Sosial dari Ibu Mertua terhadap Ibu Menyusui yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas YARSI
- Riff, Carol D. 1989. Happiness is Everything, Or Is it? Explorations on The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol. 57, No. 6, 1069-1081
- Riff, C.D., Kling K.C., Love G., Essex M. 2003. Exploring The Influence of Personality on Depressive Symptoms and Self-Esteem Across A Significant Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, 922-932
- Setyaatmadja, Adjie. Efektivitas Psikoedukasi Motivasi Berprestasi dalam Menurunkan Kecemasan Kegagalan dan Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Pelajar yang Mengikuti Ujian Seleksi Masuk Brigadir 2014. *Tesis*, tidak diterbitkan. Surabaya : Program Studi Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
- Sianturi, Maria M dan Zulkarnain. 2013. Analisis Work Family Conflict Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pekerja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol.1, No.3, September 2013, 207 - 215
- Silarus, Adjie. 2015. Sadar Penuh Hadir Penuh. Bandung : Transmedia Pustaka
- Silmy, Alfa dan Fourianalistyawati, Endang. 2015. Work-Family Balance, Trait Mindfulness and Psychological Well-Being in Middle-Aged Working Parents. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas YARSI
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Suprijadi dan Siskel. 2004. Gender. Surabaya : PT. Danur Wijaya Press
- 2012. Indonesia Statistics. *Retrieved April 25, 2017, from http://www.dol.gov/wb/stats/facts_over_time.htm*

- 2016. Pertumbuhan Pekerja Wanita Meningkat. *Retrieved* April 25, 2017, from <http://www.tribunnews.com/amp/2016/01/07/pertumbuhan-pekerja-wanita-meningkat>
- 2017. Benefits of Mindfulness. *Retrieved* July 3, 2017, from <https://www.helpguide.org.harvard/benefits-of-mindfulness.htm>)

Ruth Natalia Susanti, dkk