

Hubungan *Trait Mindfulness* dan Resiliensi dengan *Psychological Well-Being* pada *Single Mother* di Komunitas *Save Janda*

Nadira Afiffatunnisa¹, dan Arie Rihardini Sundari²

^{1,2}) Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta Pusat

Penulis Koresponden: Nadira Afiffatunnisa Email: nadfiffa@gmail.com, rihardiniars@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di komunitas *Save Janda*. Populasi penelitian berjumlah 43 orang *single mother*. Metode pengumpulan data menggunakan model skala Likert yaitu skala *Psychological well-being* sebanyak 38 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,943, skala *Trait Mindfulness* sebanyak 10 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,600, dan skala Resiliensi sebanyak 34 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,946. Penelitian ini mengolah data menggunakan SPSS versi 23.0 for MacOS. Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis *multivariat correlation* antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* diperoleh hasil $R = 0,822$ dan $R^2 = 0,676$ $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas *Save Janda*. Resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 66,2% lebih dominan dibandingkan *trait mindfulness* sebesar 1,4% dan sisanya 32,4% disumbangkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *psychological well-being*, *trait mindfulness*, resiliensi

1. Pendahuluan

Fokus dalam penelitian ini adalah perempuan atau ibu sebagai orang tua tunggal atau *single mother*, dalam hal *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologisnya dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Peran orangtua tunggal adalah peran yang menantang, terutama ketika keluarga dipimpin oleh seorang perempuan (*single mother*) akan lebih sulit apabila seorang ibu tidak pernah memiliki pengalaman bekerja di luar rumah. Peran sebagai seorang ibu tunggal (*single mother*) menuntut orang tua untuk mengambil alih tanggung jawab yang mungkin dimiliki bersama dengan pasangan. Perempuan dapat disebut sebagai orang tua tunggal apabila dirinya sudah tidak lagi hidup bersama suami dan pengasuhan anak seluruhnya menjadi tanggung jawabnya sendiri (Nurfitri & Waringah, 2019). Menurut Qaimi, (dalam Nurfitri & Waringah, 2019) *single mother* adalah suatu keadaan di mana seorang ibu menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan juga sebagai ayah.

Menjadi *single mother* dalam suatu keluarga sangat berat, banyak kesulitan yang didapatkan apalagi menjadi *single mother* yang harus mengurus anak-anaknya seorang diri tanpa bantuan *support system* atau dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2017) maka keluarga *single mother* memiliki kesulitan di dalam berbagai bidang, terutama di dalam masalah merawat anak dan memenuhi ekonomi keluarga. Bukan hanya mengurus anaknya saja, *single mother* juga harus mencari nafkah untuk kelangsungan hidup dan mencukupi kebutuhan anak-anaknya. Pernyataan

tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Kotwal & Prabhakar (2009), bahwa kesulitan yang sering terjadi pada *single mother* dikaitkan dengan kesulitan mengasuh anak, kekhawatiran akan masa depan anak dan bertahan hidup, hingga anak-anak menikah dan mendapatkan pekerjaan.

Menurut Lund (dalam Santrock, 2012) mayoritas *single mother* melaporkan bahwa mereka merasa kesepian, tidak berdaya, putus asa, kurangnya identitas dan kurang percaya diri pasca ditinggal suami baik dengan perceraian atau kematian. Merujuk pada penelitian Gani dkk (2005), bahwa pada orangtua tunggal terdapat beberapa masalah adaptasi yang dialami orangtua, seperti bertambahnya beban dan tugas sebagai orangtua, berkurangnya dukungan emosional, dan menurunnya kondisi ekonomi keluarga. Masalah adaptasi tersebut berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis (Gani dkk, 2005).

Namun tidak semua *single mother* mengalami dampak negatif seperti yang disebutkan di atas. Perubahan kondisi psikologis pada wanita sebagai orang tua tunggal pasca perceraian atau kematian pasangan antara yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Sari dan Yendi, (2019) bahwa sebagian *single mother* ada yang memilih untuk menikah lagi dengan alasan untuk mengatasi masalah-masalah mereka, namun sebagian juga ada yang memilih untuk tetap menjadi orang tua tunggal dan bergabung dalam komunitas. Salah satu hal yang mendorong untuk tetap menjanda adalah masa depan keluarga dan anak-anaknya pasca bercerai atau kematian pasangannya (Sari & Yendi, 2019)

Berdasarkan wawancara penulis pada komunitas *Save Janda* pada tanggal 20 Juli 2020 melalui saluran telepon, diketahui bahwa ibu tunggal yang masuk dalam komunitas ini merasa memiliki kehidupan yang sama dengan ibu tunggal lainnya. Seperti kehilangan pasangan hidup baik akibat kematian dan perceraian, dan juga memiliki kesulitan yang sama dalam perebutan hak asuh anak, kesulitan membesarkan anak dan melanjutkan kehidupannya sebagai orang tua tunggal, permasalahan dalam faktor ekonomi, terlebih dengan stigma atas status janda yang harus didapatkan dimana status janda masih memiliki stigma yang cenderung negatif selama ini di masyarakat sebagai 'penggoda suami orang'. Namun meski banyak *single mother* yang mengalami kesulitan dan harus tetap berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan hidup serta kebutuhan anak-anaknya, para *single mother* yang tergabung dalam komunitas ini mulai bersuara dan bangkit dari keterpurukannya.

Tiap anggota komunitas menjadikan komunitas *Save Janda* ini sebagai ajang berbagi dalam banyak hal baik dengan bertukar pikiran, berbagi pengalaman, sama-sama ingin mematahkan *stigma* negatif seorang janda, serta cara tiap individu tetap bertahan hidup dan membesarkan anak-anaknya. Bukan hanya itu komunitas ini juga rutin melakukan *sharing session* di media sosial instagram @save_janda dan rutin memperjuangkan hak dan isu-isu tentang perempuan seperti mendukung usaha perempuan, mematahkan stigma negatif pada seorang janda, kekerasan dalam rumah tangga dan isu-isu tentang perempuan lainnya. Selain melakukan *sharing session*, komunitas ini juga rutin melakukan kegiatan-kegiatan sosial lainnya seperti memberikan donasi kepada perempuan korban kekerasan, janda lansia dan korban PHK, Mendukung pemberdayaan usaha perempuan seperti ikut mempromosikan dagangan perempuan dengan tujuan mendukung pemenuhan kebutuhan primer pada perempuan penyintas, termasuk perempuan janda, lansia dan mereka yang tertindas.

Dengan merujuk pada penjelasan di atas penulis dapat memahami bahwa komunitas *Save Janda* ini memiliki kegiatan-kegiatan rutin serta interaksi langsung yang dilakukan pada setiap anggotanya. Ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pada para anggotanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gani (2005) bahwa *single mother* yang tergabung dalam komunitas dan mendapatkan *support group*, akan memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, kemampuan pribadi, kepribadian, dan faktor jaringan sosial (Ryff 2008). Serta faktor lain yang juga berpengaruh dalam *psychological well-being* adalah *mindfulness* (Mahmoudzadeh dkk 2015)

Penelitian yang dilakukan Dyah dan Fourianalistyawati, (2018) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* memiliki peran terhadap *psychological well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap tiga dimensi kesejahteraan psikologis pada lansia. Dimensi-dimensi tersebut yaitu dimensi penerimaan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi.

Selain *trait mindfulness*, *psychological well-being* dipengaruhi pula oleh resiliensi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Kustanti, (2018) yang menyebutkan bahwa *psychological well-being* juga dipengaruhi secara positif oleh resiliensi. Dikatakan bahwa seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus autisme yang memiliki resiliensi, maka akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Artinya, apabila seseorang memiliki resiliensi yang tinggi maka akan semakin tinggi *psychological well-beingnya*. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka akan semakin rendah pula *psychological well-beingnya*.

Munculnya resiliensi dapat dipicu oleh beberapa alasan atau dorongan diri seperti rasa akan kepemilikan anak dan keterlibatan dalam mengasuh anak. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Bernard (dalam Christieny, 2016) bahwa kemampuan resiliensi pada seseorang tidak terlepas dari faktor protektif yang mempengaruhinya antara lain: *Caring Relationship*, mengarah kepada pemberian cinta kasih (afeksi) yang didapatkan dari keluarga ataupun komunitas yang diikutinya. Salah satu perilaku yang ditampilkan dapat menjalankan tugas sebagai orang tua tunggal, *High Expectation*, mengarah kepada harapan yang jelas, positif dan terpusat pada individu, kepercayaan dan keyakinan bahwa dirinya berharga dan mampu melalui tugas dalam hidup, *Opportunities for participation and contribution* mengarah pada adanya kesempatan untuk individu berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam kegiatan bermakna, menarik, dan menantang yang didapatkan dari keluarga dan komunitas yang diikuti. (Christieny, 2016)

Menjadi *single parent (mother)* bukan hal yang mudah karena selain perubahan status menjadi janda, perubahan ekonomi dan peran ganda, pandangan masyarakat terhadap status seorang *single mother* juga mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya. *Single mother* harus dapat bangkit dari keterpurukan atau masa-masa yang menyulitkan dan fokus pada keadaannya dimasa sekarang dan masa depan. Penulis memilih *single parent (mother)* yang tergabung dalam komunitas *Save Janda* untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam hubungannya dengan *trait mindfulness* dan resiliensi.

Berkaitan dengan identifikasi masalah dan judul penelitian yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. "Untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* pada *single mother* di komunitas *Save Janda*"
- b. "Untuk menguji hubungan resiliensi dengan *psychological well-being single mother* di komunitas *Save Janda*"
- c. "Untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *trait mindfulness* pada *single mother* di komunitas *Save Janda*"

2. Kajian Literatur

Psychological Well-being

Ryff, (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Selanjutnya menurut (Ryff, 1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Ditambahkan pula bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Pendapat lain juga mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kebahagiaan dan kebahagiaan merupakan unsur dasar kepuasan hidup (Ryan & Deci, 2001). Kebahagiaan manusia tidak hanya dilihat berdasarkan adanya emosi positif dan kepuasan hidup, tetapi lebih kepada bagaimana manusia dapat berfungsi penuh di dalam kehidupannya (Ryan dkk 2006).

Menurut Ryff (dalam Hidalgo dkk., 2010) *psychological well-being* memiliki enam dimensi yaitu:

1. *Self-Acceptance*

Penerimaan diri dalam *psychological well-being* merupakan pendapat positif yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri yang dibangun dengan penilaian diri yang jujur.

2. *Positive relations with others*

Individu yang matang digambarkan sebagai individu yang mampu untuk mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya dengan orang lain.

3. *Autonomy*

Autonomy mengacu kepada kemampuan individu untuk mengejar keyakinan pribadi, bahkan jika itu bertentangan dengan dogma yang diterima atau kebijaksanaan konvensional.

4. *Environmental mastery*

Berkaitan dengan tantangan seseorang untuk menguasai lingkungan di sekitarnya.

5. *Purpose in life*

Kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah dalam pengalamannya sendiri, dan untuk mengusulkan dan menetapkan tujuan dalam hidupnya

6. *Personal growth*

Kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya sendiri dan untuk mengembangkan sumber daya baru.

Dimensi-dimensi tersebut di atas akan dipergunakan oleh penulis sebagai acuan alat ukur skala *Psychological Well-being* dalam penelitian ini.

Trait Mindfulness

Greenberg, (2012) menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat diartikan sebagai *trait*. *Trait mindfulness* merupakan sifat, perhatian dan kesadaran penuh yang bersifat stabil dan konsisten dalam diri yang mendorong individu untuk terus bertindak. Sedangkan *mindfulness* dideskripsikan sebagai pemfokusan perhatian pada peristiwa masa kini, di sini dan sekarang. Sebagai ganti dari *what if*

(bagaimana jika) dan *if only* (seandainya jika), fokus adalah *what is* (apa). Berdasarkan pada beberapa pemahaman di atas maka dapat dikatakan bahwa *mindfulness* dan *trait mindfulness* merupakan suatu hal yang berbeda. Dimana *trait mindfulness* merupakan sifat, perhatian dan kesadaran penuh yang bersifat stabil dan konsisten dalam diri yang mendorong individu untuk terus bertindak sedangkan *mindfulness* merupakan kemampuan individu memfokuskan perhatiannya pada peristiwa masa kini tanpa menghakimi pengalaman di masa lalu.

Selain itu menurut (Kabat-Zinn, 2003) mendefinisikan *trait mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman “saat ini” secara disengaja dan tanpa adanya penilaian. *Trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami individu terhadap aktivitas sehari-harinya. Dengan ini dapat dikatakan bahwa *trait mindfulness* merupakan keadaan penuh perhatian dan sadar terhadap apa yang terjadi pada saat ini.

Trait mindfulness berfokus pada peningkatan kemampuan mengobservasi atau mengamati perubahan kondisi psikologis (Brown & Ryan, 2003). *Trait mindfulness* mengajak individu untuk mampu melewati berbagai pengalaman-pengalaman yang sulit atau tidak menyenangkan tanpa menghindarinya. Selain itu membantu individu memperkuat sumber daya internalnya dan meningkatkan kemampuan individu mengakses sumber daya tersebut menjadi tenang (Waty & Fourianalisyawati, 2018).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *trait mindfulness* adalah keadaan penuh perhatian dan sadar terhadap apa yang terjadi pada saat ini, peristiwa masa kini tanpa menghakimi pengalaman di masa lalu dan memberikan penilaian terhadap pengalaman yang akan datang.

Menurut Baer dkk, (2006), *trait mindfulness* memiliki lima dimensi, yaitu:

1. *Observing*

Adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau.

2. *Describing*

Merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata

3. *Acting with awareness*

Memiliki definisi yaitu ketika individu mengalami suatu aktivitas pada satu moment dan kontras dengan bertingkah secara mekanis ketika fokus perhatian berada di tempat lain.

4. *Non-judging of inner experience*

Yaitu ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan.

5. *Non-reactivity to inner experience*

Adalah saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya.

Dimensi-dimensi tersebut di atas akan dipergunakan oleh penulis sebagai acuan alat ukur skala *trait mindfulness* dalam penelitian ini.

Resiliensi

Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja, dan orang dewasa sembuh dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka (Desmita, 2017). Konsep Resiliensi ini melintasi berbagai bidang ilmu dengan tujuan pemulihan atau penyembuhan dari kondisi buruk. Selain itu menurut Reivich, K., & Shatte, (2003) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan

meningkatkan diri dari keterpurukan dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup dari situasi yang sulit dan terus bangkit dari keterpurukan untuk terus melanjutkan hidup.

Menurut Reivich, K., & Shatte, (2003) untuk dapat menjadi individu yang resilien harus memiliki tujuh faktor yang berperan yaitu :

1. *Emotional regulation*

Emotional Regulation (Regulasi Emosi) merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan, dapat menggunakan sejumlah keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya.

2. *Impuls control*

Impuls control (pengendalian impuls) adalah kemampuan untuk mengontrol dorongan – dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi.

3. Optimisme

Optimisme (optimis) ialah keyakinan diri terkait tujuan yang ingin dicapai. Individu yang optimis cenderung memotivasi diri untuk mencari solusi dan terus berusaha untuk memperbaiki situasi sulit, menatap masa depan positif, dapat mengontrol arah hidupnya.

4. *Causal Analysis*

Causal analysis (analisis kasus) merupakan istilah yang merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab - penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu untuk memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

5. *Empathy*

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut.

6. *Self-efficacy*

Self-efficacy (efikasi diri) adalah keyakinan untuk mengenali kemampuan diri dalam pemecahan masalah dan sukses dalam menghadapi rintangan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengarahkan diri sendiri untuk tidak tergantung kepada orang lain, percaya diri dan memiliki keyakinan terhadap keberhasilan maupun kemampuan memecahkan masalah, tidak ragu-ragu dalam bertindak, dan tidak pasif dalam menghadapi tantangan.

7. *Reaching out*

Reaching out (kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan) adalah kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dari kehidupan, berani mengambil resiko, senang dan tidak takut mencoba hal-hal yang baru, melihat segala sesuatu dapat dicapai, dapat bangkit dari ejekan dan kegagalan.

Dimensi-dimensi tersebut di atas akan dipergunakan oleh penulis sebagai acuan alat ukur skala resiliensi dalam penelitian ini.

3. Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah *single mother* berjumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh atau sensus, dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian adalah yang

bersifat mendukung (*favourable*) dan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Psychological well-being* sebanyak 38 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,943, skala *Trait Mindfulness* sebanyak 10 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,600, dan skala Resiliensi sebanyak 34 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,946, dengan skala *model Likert*. Dimensi-dimensi yang dipergunakan dalam skala *Trait Mindfulness* adalah *observing*, *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*, sementara untuk skala Resiliensi seluruh dimensi dipergunakan kecuali *impuls control*. Metode analisis data yang digunakan adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*, secara operasionalnya menggunakan program SPSS versi 23.0 for MacOS.

4. Hasil dan Pembahasan

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Shapiro Wilk* karena sampel penelitian kurang dari 100 subjek. Uji normalitas skala *psychological well-being* diperoleh nilai p sebesar 0.041 ($p < 0.05$), skala *trait mindfulness* mendapat nilai p sebesar 0.013 ($p < 0.05$), dan skala resiliensi mendapat nilai p sebesar 0.015 ($p < 0.05$) maka ketiga skala dikatakan berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 43 orang responden melalui metode *bivariate correlation*, variabel *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* diperoleh skor korelasi $r = 0.701$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* ke arah yang positif. Artinya, semakin tinggi skor *trait mindfulness* maka semakin tinggi pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor *trait mindfulness* maka semakin rendah pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dyah dan Fourianalistyawati, (2018) yang menjelaskan bahwa *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap semua dimensi *psychological well-being*. *Trait mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman “saat ini” secara disengaja dan tanpa adanya penilaian, dengan demikian *trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami individu terhadap aktivitas sehari-harinya. Kabat-Zinn, (2003) menyatakan bahwa *trait mindfulness* penting dimiliki oleh *single mother*, hal ini dikarenakan *single mother* yang memiliki *trait mindfulness* yang baik dapat menerima keadaan masa kini tanpa menghakimi pengalaman di masa lalu, meningkatkan hal-hal positif di dalam hidup, memfokuskan diri pada keadaan yang sekarang serta menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kepuasan hidupnya. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang kedua, variabel resiliensi dengan *psychological well-being* memiliki skor korelasi sebesar $r = 0.813$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* ke arah yang positif. Dengan demikian, semakin tinggi skor resiliensi maka semakin tinggi pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor resiliensi maka semakin rendah pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Setyaningrum dkk., 2019) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dengan demikian *single mother* yang memiliki resiliensi dapat bangkit dari keterpurukan atau masa-masa yang menyulitkan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kondisi psikologisnya sehingga *single mother* dapat memiliki *psychological well-being* yang lebih baik.

Pada uji hipotesis ketiga, dengan metode *multivariate correlation* diperoleh skor $R = 0.822$ ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Kemudian, dengan menggunakan metode *enter* diperoleh skor R square sebesar 0.676, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *trait mindfulness* dan resiliensi memberikan kontribusi sebesar 67.6% pada *psychological well-being* sedangkan sisanya $100\% - 67.6\% = 32,4\%$ menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini seperti faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya), Ryff & Singer (dalam Tenggara dkk., 2008), faktor dukungan sosial (Ramadhani dkk., 2016), dan faktor kepribadian Schumutte & Ryff (dalam (Kasturi, 2016), serta dukungan psikologis, kemampuan mengaktualisasikan diri, *coping religius*, dan bersyukur (Umami, 2016).

Pada hasil analisis selanjutnya dengan menggunakan metode analisis data *stepwise* diperoleh kontribusi resiliensi pada *psychological well-being* 66,2% dengan hasil R square sebesar 0.662. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi resiliensi pada *psychological well-being* lebih dominan dibandingkan dengan *trait mindfulness*. Berdasarkan data demografis, didapatkan informasi bahwa rentang pendidikan terakhir responden dengan persentase tertinggi adalah Strata 1. Sedangkan untuk persentase lama waktu menjadi *single mother* yang tertinggi adalah di bawah 5 tahun, dan persentase alasan menjadi *single mother* yang tertinggi adalah perceraian. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada *single mother* akibat perceraian, dengan latar belakang pendidikan strata 1, dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam 5 tahun setelah perceraian.

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa skor temuan *psychological well being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda rata-rata berada pada kategori tinggi. Artinya ini menunjukkan bahwa *single mother* di Komunitas Save Janda memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara penulis dengan *single mother* di komunitas Save Janda, dikatakan bahwa *Single mother* di komunitas Save Janda memiliki masalah yang sama dengan *single mother lainnya* seperti kehilangan pasangan hidup baik akibat kematian dan perceraian, memiliki kesulitan yang sama dalam perebutan hak asuh anak, kesulitan membesarkan anak dan melanjutkan kehidupannya sebagai orang tua tunggal, permasalahan dalam faktor ekonomi, terlebih dengan stigma atas status janda yang harus didapatkan dimana status janda masih memiliki stigma yang cenderung negatif selama ini di masyarakat sebagai ‘penggoda suami orang’. Masalah – masalah tersebut berdampak pada kesehatan mental *single mother* pada awalnya.

Namun setelah bergabung dalam komunitas, perlahanpara *single mother* ini berusaha untuk bangkit dan menjalani kehidupannya untuk menata masa depan dengan harapan mendapatkan dukungan dari *single mother lainnya*. Misalnya seperti *single mother* di komunitas Save Janda dapat bangkit dari keterpurukannya dengan memilih untuk saling berinteraksi satu sama lainnya antar anggota komunitas (saling ‘curhat’), juga mengikuti kegiatan-kegiatan rutin di komunitas Save Janda. Seperti saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman, mengikuti *sharing session* di media sosial instagram @save_janda, rutin menyuarakan dan memperjuangkan hak dan isu-isu tentang perempuan seperti mendukung usaha perempuan, mematahkan stigma negatif yang melekat pada seorang janda, kekerasan dalam rumah tangga dan isu-isu tentang perempuan lainnya. kegiatan-kegiatan tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada *single mother*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gani (2005) yang menjelaskan bahwa *single mother* yang tergabung dalam komunitas dan mendapatkan *support group*, akan memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik.

Berdasarkan hasil data demografis, terdapat 30 responden penelitian dengan persentase 69,8% bercerai dengan pasangannya, dapat dikatakan bahwa penyebab seseorang menjadi *single mother* dikarenakan perceraian dengan pasangan. Artinya bahwa konflik yang tinggi dengan pasangan menyebabkan perceraian dan menjadikan dominannya angka perceraian yang menjadikan status seseorang menjadi ibu tunggal atau *single mother*. Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya perceraian menurut Lestari (dalam Harjianto & Jannah, 2019) dikatakan bahwa persoalan ekonomi sering menjadi salah satu pemicu utama perceraian. Faktor keberlangsungan dan kebahagiaan sebuah perkawinan sangat dipengaruhi oleh kehidupan finansialnya. Selain itu menurut Harjianto & Jannah, (2019) faktor lain yang menyebabkan perceraian yaitu faktor orang ketiga atau perselingkuhan menurut penelitian pasangan suami istri memiliki wanita idaman dan pria idaman lain dalam rumah tangganya, antara lain disebabkan karena kondisi ekonomi yang kurang, dan rendahnya pemahaman tentang hak dan kewajiban seorang suami istri. Hal ini membuat mereka tidak memahami tujuan dari suatu perkawinan. Mereka hanya memandang bahwa tujuan perkawinan semata - mata hanya untuk memenuhi kebutuhan biologis tanpa memperhatikan tujuan yang bersifat ibadah. Menurut Fauzi (dalam Harjianto & Jannah, 2019) faktor lain yang menjadi penyebab perceraian ketidak harmonisan keluarga merupakan alasan yang kerap dikemukakan bagi pasangan yang hendak bercerai. Ketidak harmonisan dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain, ketidak cocokan pandangan, krisis akhlak, perbedaan pendapat yang sulit disatukan dan lain-lain.

Akibat dari perceraian tersebut, menurut Lund (dalam Santrock, 2012) mayoritas *single mother* melaporkan bahwa mereka merasa kesepian, tidak berdaya, putus asa, kurangnya identitas dan kurang percaya diri pasca ditinggal suami. Selain itu perempuan yang bercerai dan berubah status menjadi janda juga mengalami perasaan senang, lega, bingung, bahagia, berat berpisah, tidak ada teman curhat, sedih, sakit hati, minder dan malu walaupun harus memiliki peran ganda di dalam keluarga dalam mengasuh anak (Nur'aeni & Dwiyantri, 2009).

Menurut Irma dkk., (2015) pasca dari perceraian juga dapat memberikan efek trauma untuk menikah kembali karena kegagalan yang dialami pada *single mother*. selain itu *single mother* juga memiliki kesulitan untuk menjalin hubungan dengan pasangan yang baru dikarenakan belum tentu pasangan yang baru mampu menerima status seseorang yang sudah pernah gagal dalam pernikahan pertamanya.

Rujukan

- Al, Siebert, P. (2005). *The resiliency advantage*. In Kristin Pintarich (Ed.), *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back From Setbacks Book (first edit, pp. 1–14)*. Berrett-Koehler Publishers, Inc. https://www.bkconnection.com/static/The_Resiliency_Advantage_EXCERPT.pdf
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought, 10*(1), 155–166. <https://doi.org/10.5964/psyct.v10i1.224>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis, 5*(2). annisaawaliyah13@yahoo.co.id
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Carleton, E. L., Barling, J., & Trivisonno, M. (2018). Leaders' trait mindfulness and transformational leadership: The mediating roles of leaders' positive affect and leadership self-efficacy. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 50(3), 185–194. <https://doi.org/10.1037/cbs0000103>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Christieny, R. . (2016). Deskripsi pengalaman ayah sebagai orang tua tunggal dalam melalui proses resiliensi. *Journal of Economics and Finance*, 3(1), 56. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy: evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 1000–1005. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.6.1000>
- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. In *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. Universitas YARSI. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Davidson, Richard J. Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Penguin Group
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan* (Muchlis (ed.); 11th ed.). Remaja Rosdakarya
- Dewi, L. (2017). Kehidupan keluarga single mother. *Journal of School Counseling*, 2(3), 44–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23916/08422011>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness meditation for adolescent stress and well-being: a systematic review of the literature with implications for school health programs. *Health Educator*, 47(2), 12–19.
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *Am Psychol*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Gani, E. S. (2005). Perbedaan Psychological Well-Being Single Mother Yang Mengikuti Support Group dan Yang Tidak Mengikuti Support Group. *Psychology*.
- Greeff, A. I. N. (2005). Individual characteristic associated with resilience In single parents families. *Psychological Reports*, 96(1), 36–42.
- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2012). “Mind the trap”: mindfulness practice reduces cognitive rigidity. *Plos One*, 5(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036206>
- Harjianto, H., & Jannah, R. (2019). Identifikasi faktor penyebab perceraian sebagai dasar konsep pendidikan pranikah di kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 35.
- Harris PL. (2006). Social cognition. In Z. David (Ed.), *Definitions* (Issue 6, pp. 811–858). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.32388/d5rowk>
- Hasanah, T. D. U. danWiduri, & Listyanti, E. (2014). regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif, Volume 2*, 86–92.
- Hasanah, U. (2016). Psychological Well-Being Pada Single Parent Mother Halaman Persetujuan Psychological Well-Being Pada Single Parent Mother. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). *Handbook: Psychology of Emotions, Motivations and Action*. In Ingrid E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being* (pp. 77–

- 113). Nova Science Publishers, Inc. New.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di paud rawan bencana rob. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82.
- Irma, H., Nasution, S., & Hasibuan, W. F. (2015). *Regresi wanita dewasa awal pasca perceraian*. 2(2), 111–115.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13–17.
<https://www.semanticscholar.org/paper/SDR-The-resilience-inventory%3A-Seven-essential-for-Jackson-Watkin/69b08aae9a0974ff088665ca00353c6f6bb99887>
- Jain, S. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training effect on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Clinical Psychology*, 33(1), 11–21.
https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_
- Jislin-Goldberg, T., Tanay, G., & Bernstein, A. (2012). Mindfulness and positive affect: cross-sectional, prospective intervention, and real-time relations. *Journal of Positive Psychology*, 7(5), 349–361.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.700724>
- Jon Kabat-Zinn. (2012). *Mindfulness for beginners*. In K. Polaski (Ed.), *Mindfulness*. Sounds True.
 SoundsTrue.com/MindfulnessForBeginners
- Jon Kabat-Zinn. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised Ed). Bantam Books. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 304–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- Kasturi, T. (2016). Meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia: tinjauan psikologi Islam. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 1–7.
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-Id) on working adults. *Health Education and Behavior*, 36(3), 601–614.
<https://doi.org/10.1177/1090198108317627>
- Kotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal of Social Sciences*, 21(3), 197–204. <https://doi.org/10.1080/09718923.2009.11892771>
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71–80
- Lau, M.A., Bishop, S.R., Segal, Z.V., Buis, T., Anderson, N.D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., D. G. (2006). The toronto mindfulness scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Practice In Clinical Psychology*, 3(3) 195–202. 2015/07/1. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-212-en.html%0A>
- Masten, A., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development, January 2006*, 1–6. <http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- Matousek, R. H., Dobkin, P. L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 13–19.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.004>
- McCubbin, L. (2001). Challenges to the definition of resilience. *Education Resources Information Center*, 1–20.
- Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24(1), 90–108. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.29>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>

- Zuhdi, M. S. (2019). Resiliensi pada ibu single parent. *Martabat : Jurnal Perempuan Dan Anak*, 3(1), 141–160. <https://doi.org/10.21274/martabat.2019.3.1.141-160>
- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (2016). The Effects of Mindfulness Meditation on Hope and Stress. *Sage Journals* <https://doi.org/10.1177/1049731516674319>
- Neelarambam, K. (2015). Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptoms, and trauma symptoms. *counseling and psychological services*, 8. http://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/104/
- Nur'aeni, & Dwiyantri, R. (2009). Dinamika psikologis perempuan yang bercerai. *Psycho Idea*, 1(7), 11–21.
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2019). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45400>
- Oktaria, D., & Bintang, M. P. (2018). Hubungan mindful attention awareness dan self efficacy mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 2(2) 107–113.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95–129. <https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing character strengths and mindfulness interventions: benefits for job satisfaction and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 150–162. <https://doi.org/10.1037/ocp0000144>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme. *Empati*, 7(1), 283–287
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (Psychological Well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor : 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles* (6th ed.). Broadway books.
- Ruth A. B. Gregory T. S., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Erin Walsh, D. D. & J. M. G. W. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- 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(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2006). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, Carol D. Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sanoveriana, A. S. N., & Fourianalistyawati, E. (2016). Work-Family Balance, Trait Mindfulness and Psychological Well-Being in Middle-Aged Working Parents. *UI Proceedings on Social Science and Humanities*, 1(November).
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *Psikologi*, 4, 76–82
- Setyaningrum, L., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2019). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. *Psikologi*, 147–154.
- Snyder & Lopez. (2007). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths.

- Fourth edition. In Karen Ehrmann (Ed.), *Educational Psychology in Practice* (Vol. 35, Issue 3). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1602302>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Ke-1 Septe). Alfabeta.
- Supriadi. (2013). *Aplikasi statistika dalam penelitian* (Change Publication Design (ed.); Cetakan Ke-2). PT. Prima Ufuk Semesta.
- Tenggara, H., Zamralita, & Suyasa, P. T. Y. S. (2008). Kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis karyawan. *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industri Dan Organisasi*, 10(1), 96–115.
- Thornton, L. M., Cheavens, J. S., Heitzmann, C. A., Dorfman, C. S., Wu, S. M., & Andersen, B. L. (2014). Test of mindfulness and hope components in a psychological intervention for women with cancer recurrence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1087–1100. <https://doi.org/10.1037/a0036959>
- Umami, I. R. (2016). Gambaran Psychological well-being pada perempuan single parents usia dewasa muda. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jember*, 23(45), 5–24
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama. *Proceeding Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 115–121.
- Waty, L. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101
- White, L. (2014). Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282–294. <https://doi.org/10.1111/jan.12182> di akses pada tanggal 14 Mei 2020
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology*, 52(3), 155–162. <https://doi.org/10.1080/00049530008255383>
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 265–280
- Non Journal** savejanda.id <https://www.facebook.com/savejanda.id/>