

Kebermaknaan Hidup dan *Mindfulness*: Kunci *Flourishing* pada Wanita Karir?

Nurfitriana Puspa Dewi¹, Agus Salim², Annisa Warastri³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

puspadewi484@gmail.com¹

ABSTRACT

This study investigates the relationship between meaning in life and mindfulness with flourishing among career women. The sample consisted of 282 career women selected through purposive sampling. The research utilized scales measuring life meaning, mindfulness, and flourishing. Data analysis was performed using SPSS version 21. The findings revealed a significant positive correlation between life meaning and mindfulness with flourishing, with a significance level of 0.000. These results suggest that both life meaning and mindfulness are crucial in promoting the psychological well-being of career women. The study offers valuable insights into the factors contributing to flourishing in this population and may serve as a foundation for interventions aimed at enhancing their well-being.

Keywords: *meaning of life, mindfulness, flourishing, career women*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kebermaknaan hidup dan *mindfulness* dengan *flourishing* pada wanita karir. Sebanyak 282 wanita karir menjadi partisipan dalam penelitian ini, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala kebermaknaan hidup, skala *mindfulness*, dan skala *flourishing*. Data dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan *mindfulness* dengan *flourishing*, dengan tingkat signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa kebermaknaan hidup dan *mindfulness* memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita karir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing* pada wanita karir serta menjadi landasan untuk pengembangan intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata kunci: kebermaknaan hidup, *mindfulness*, *flourishing*, wanita karir

PENDAHULUAN

Kehidupan wanita saat ini sangat berbeda dengan masa lalu. Dengan perkembangan zaman, peran wanita kini setara dengan pria, dengan banyak wanita menempati posisi penting di berbagai bidang. Wanita tidak lagi terhambat untuk berkarir di dunia yang dulunya didominasi pria. Banyak wanita kini memegang peran kepemimpinan dan menjadi mandiri secara finansial, baik bekerja untuk orang lain maupun memiliki usaha sendiri. Menurut data dari Badan Pusat Statistika (BPS) persentase tenaga kerja profesional wanita di Indonesia mencapai 49,99% pada tahun 2021. Persentase tersebut naik 2,52% poin dari tahun sebelumnya yang sebesar 48,76%. Jumlah persentase tersebut terus meningkat dalam 10 tahun terakhir. Wanita memiliki peran penting, terutama bagi yang sudah berkeluarga.

Sebagai ibu rumah tangga, mereka harus memberikan perhatian kepada suami dan anak-anak, serta berperan dalam pertumbuhan dan pendidikan anak. Sebagai wanita karir, mereka juga harus bertanggung jawab dalam pekerjaan. Peran ganda ini sering menimbulkan dilema antara karir dan keluarga, namun keseimbangan harus dicapai. Hubungan dengan rekan kerja dan keluarga sangat penting, dan masalah di tempat kerja dapat menyebabkan stres yang memengaruhi kebahagiaan.

Menurut data dari Health and Safety Executive (HSE), wanita berusia 25 hingga 54 tahun di Inggris lebih rentan mengalami stres terkait pekerjaan dibandingkan pria, seperti yang dilaporkan oleh metro.co.uk (Asrianti & Murdaningsih, 2017). Statistik HSE juga menunjukkan bahwa sekitar 45% cuti sakit pada tahun 2015-2016 disebabkan oleh stres, depresi, dan kecemasan terkait pekerjaan. Masalah lainnya yang dirasakan adalah masalah gender yang menjurus pada tindak kekerasan seksual di tempat kerja yang dialami oleh wanita. Menurut Allgeier & Allgeier (1991), tempat kerja merupakan salah satu lokasi yang sangat berpotensi terjadinya pelecehan seksual (Kurnianingsih, 2003). Pernyataan ini didukung oleh data dan laporan di Amerika Serikat, di mana 40-50% pekerja perempuan menjadi korban pelecehan seksual di tempat kerja. Di Provinsi Yogyakarta, sekitar 60% karyawan perempuan dilaporkan mengalami pelecehan seksual (Sumarni & Styowati, 1999; Kurnianingsih, 2003). Selain itu, masalah lain yang dihadapi perempuan adalah tantangan dalam keluarga. Wanita yang memiliki karir sering kali diyakini dapat mengganggu keharmonisan keluarga.

Penelitian oleh Mayangsari & Amalia (2018) yang berjudul *Keseimbangan Kerja-Kehidupan pada Wanita Karir yang Berperan Ganda* menyimpulkan bahwa partisipasi belum berhasil menyeimbangkan peran ganda mereka. Hal ini disebabkan oleh fokus yang lebih besar pada pekerjaan, yang berdampak pada kondisi rumah tangga dan menimbulkan konflik. Dijelaskan pula bahwa individu dikatakan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi, bila merasa puas dengan kondisi kehidupannya, sering mengalami emosi positif, dan jarang mengalami emosi negatif, kontak negatif. Selain itu, perasaan bahagia, sejahtera, puas, dan positif akan berdampak pada kondisi kesehatan, kinerja, hubungan sosial, dan perilaku etnis yang lebih baik (Eddington & Shuman, 2008; Masturah, 2018). Kebahagiaan bagi pria dan wanita berbeda. Wanita lebih ekspresif di dalam mengungkapkan kebahagiaan mereka. Menurut Keyes (2002), seseorang yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah maka akan cepat depresi dan tidak puas dengan berbagai hal. Donelson (1999) membahas berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental lebih umum dialami oleh wanita (Patnani, 2012). King (2008) juga menyatakan bahwa wanita memiliki kemungkinan hampir dua kali lipat lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan pria. Kondisi ini dapat berdampak baik positif maupun negatif terhadap kesejahteraan (*well-being*) wanita karir, hingga memengaruhi pencapaian kesejahteraan tertinggi, yaitu *Flourishing*.

Flourishing merupakan suatu konsep pengembangan dari *happiness* dan *well-being* (Kusumaningrum & Lestari, 2020) yang di mana awalnya merupakan suatu pengembangan dari konsep *authentic happiness* dan diperbarui oleh Seligman (2011) menjadi konsep *well-being* yang memiliki lima elemen dasar, yaitu emosi positif,

keterikatan, makna hidup, relationship, dan pencapaian. *Flourishing* merupakan tingkat tertinggi dari kesejahteraan (*well-being*) menurut Huppert & So (2009). Dalam psikologi positif, *flourishing* digambarkan sebagai kondisi di mana seseorang menjalani kehidupan yang utuh dengan pencapaian kebaikan yang bermanfaat, melalui aktivitas bermakna serta hubungan persahabatan yang berkualitas tinggi (Fowers & Owenz, 2010). *Flourishing* memiliki aspek-aspek yang dikenal dengan PERMA yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaningfulness, dan accomplishment* (Seligman, 2002). Individu dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi akan lebih mampu mengendalikan emosi dan mengelola berbagai peristiwa dalam hidup. Mereka yang mengalami *Flourishing* rendah sering kali sulit untuk menghadapi situasi sehari-harinya, karena tidak dapat memaknai kehidupannya dan tidak mampu dalam mengembangkan sikap yang mereka miliki menjadi lebih baik atau tidak dapat dengan mudah untuk memiliki kesejahteraan hidup serta emosi yang lebih positif (Batsheba, 2023).

Berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan peneliti pada 232 partisipan didapatkan kategori skor *flourishing* di Yogyakarta tergolong sedang dengan persentase 44,8%. Hal ini membuktikan tingkat *flourishing* masih belum ideal sepenuhnya yang artinya masih terdapat kerentanan dalam perkembangan dan juga kesejahteraan psikologis pada para partisipan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Daulay & Situmorang (2021) pada enam orang *womenpreneur* di Yogyakarta yang menghasilkan bahwa keenam partisipan menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, keluarga tetap menjadi prioritas utama. Dalam penelitian ini beberapa aspek bisa terpenuhi cukup baik tetapi ada beberapa aspek yang belum tergambarkan dengan baik sehingga perlu kajian yang lebih luas lagi dengan cara memakai metode kuantitatif agar mendapatkan gambaran yang lebih luas terkait *flourishing* pada wanita karir. *Flourishing* berkaitan dengan kebahagiaan yang didasarkan pada pencapaian hidup yang bermakna dan kebajikan hidup. Ini melibatkan pencapaian tujuan perkembangan, yaitu “melakukan apa yang seharusnya dilakukan.” Kebermaknaan hidup sangat penting agar seseorang memiliki pegangan nilai-nilai yang penting bagi dirinya, sehingga kesejahteraan psikologis dapat terpenuhi dengan baik.

Kebermaknaan hidup adalah sesuatu yang objektif dan tidak bisa digambarkan secara umum karena setiap individu memiliki arti kebermaknaan hidup secara spesifik yang sejalan dengan kehidupan mereka masing-masing (Frankl, 2014). Aspek kebermaknaan hidup menurut Frankl adalah makna hidup, *freedom of will*, dan kepuasan hidup (Bastaman, 1996). Kebermaknaan hidup diraih ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang spesifik dan hanya diri mereka yang bisa meraihnya. Gangguan depresi sangat erat kaitannya dengan kebermaknaan hidup. Asumsi ini dibuktikan dengan sindrom yang muncul di Masyarakat akhir-akhir ini yaitu sindrom ketidakbermaknaan hidup (Leahy, 1991; Arifin, 1994; Bastaman, 1996; dan Utomo & Meiyuntari; 2015). Banyak orang telah sampai dia mencapai puncak hidupnya, yaitu ketika dia memiliki pekerjaan yang layak, kehidupan rumah tangga yang mapan, dan semua yang dia butuhkan, dia tidak merasakan kebahagiaan yang menjurus pada ketidaksejahteraan psikologis (Utomo & Meiyuntari, 2015). Menurut

penelitian yang dilakukan oleh Rahmalia (2018) pada wanita dewasa madya yang belum menikah, disimpulkan bahwa partisipan memaknai hidup mereka dengan mencapai kemandirian finansial, memberikan kebahagiaan kepada orang tua, serta memercayai bahwa rencana Tuhan adalah yang terbaik.

Orang yang bahagia lebih suka hubungan, lebih baik, dan melihat diri mereka dan kehidupan dengan positif (Diener & Seligman, 2002). Wanita karir yang meraih makna positif dalam hidupnya yaitu makna dalam hidup, kebebasan memilih, gairah hidup. Itu membuat seseorang merasa bahwa hidup memiliki makna, Abraham Maslow mengembangkan teori kebutuhan yang salah satu prinsipnya menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan akan aktualisasi diri. Melalui teori ini, Maslow mengungkapkan bahwa manusia mencari pemenuhan diri dan menemukan makna dalam hidupnya melalui berbagai aktivitas yang mereka lakukan. Perempuan yang bekerja bisa mengekspresikan dirinya dengan produktif, kreatif, dan bangga pada dirinya, apalagi jika prestasinya diapresiasi dan diterima dengan baik. Dari penjelasan terkait kebermaknaan hidup di atas yang didasarkan pada sindrom ketidakbermaknaan hidup yang mengakibatkan pada gangguan kecemasan dan juga gejala depresi ada satu topik yang berkembang di berbagai negara, khususnya di Indonesia sudah mulai dilakukan beberapa penelitian yaitu topik *mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberikan perhatian penuh pada diri sendiri secara objektif, tanpa penilaian, serta menerima setiap pengalaman yang muncul di saat ini (Kabat-Zinn, 1999; Baer, Smith, & Allen, 2004; Fourianalistryawati, 2016).

Mindfulness dapat didefinisikan sebagai kesadaran dan menerima pengalaman setiap saat dengan tidak menghakimi. Hal ini mencakup mempertahankan sikap keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan serta mengatur perhatian sendiri (Keng, Smoski, & Robins, 2011; Sonthalia, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan (Bambacus, 2018; Sonthalia, 2020) menemukan bahwa ada korelasi positif antara *mindfulness* dan *Flourishing*. Ada hubungan negatif antara stres dan *mindfulness* dan *Flourishing*. Ada hubungan negatif signifikan antara stres dan perkembangan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Zheng dan Gunasekara (2018) tentang keterlibatan kerja dan kesadaran diri meningkatkan perkembangan psikologis seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sunbul dan Malkoc (2018), mereka menemukan korelasi positif antara hidup yang dihargai dan kesadaran diri. Penelitian lain dari Fourianalistryawati yang mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan kualitas hidup pada orang dewasa, khususnya di wilayah Jabodetabek, menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki korelasi signifikan dengan kualitas hidup, terutama dalam aspek kesehatan mental. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin seseorang mampu untuk tidak bersikap reaktif, menerima segala hal dengan apa adanya, dan tidak melebih-lebihkan peristiwa yang terjadi, maka semakin rendah kecenderungan terhadap depresi atau kecemasan. Selain itu, orang tersebut juga akan merasa lebih sehat secara mental.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, studi pendahuluan dan juga studi literatur yang dilakukan penulis didapatkan hasil bahwa perempuan yang bekerja rentan terhadap konflik di keluarga dan juga ditempat kerja sehingga hal tersebut

menjadi landasan dan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara kebermaknaan hidup dan *mindfulness* terhadap *flourishing* pada wanita karir, serta menganalisis kontribusi dari kedua variabel bebas tersebut, yaitu kebermaknaan hidup dan *mindfulness*. Berikut adalah rumusan pertanyaan penelitian ini: 1) Apakah terdapat hubungan antara kebermaknaan hidup dan *flourishing* pada wanita karir? 2) Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *flourishing* pada wanita karir? 3) Seberapa besar kontribusi kebermaknaan hidup dan *mindfulness* terhadap *flourishing* pada wanita karir?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini didasarkan pada filsafat positivisme, karena memenuhi kriteria ilmiah yang konkret, objektif, terukur, rasional, dan empiris (Sugiyono, 2019). Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang terukur secara statistik.

Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita karir dengan di daerah Istimewa Yogyakarta yang mana sesuai data dari Badan Pusat Statistika (2019) dengan jumlah Angkatan kerja Indonesia tahun 2019 sebanyak 959.631. Berikut karakteristik dari populasi wanita karir dalam penelitian ini. 1) Perempuan yang berusia minimal 19-40 tahun, 2) Perempuan yang sedang bekerja, 3) Pendidikan minimal SMA/SMK, 4) Berdomisili di daerah Yogyakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan memilih sampel atau partisipan penelitian berdasarkan kriteria khusus atau pertimbangan tertentu, seperti karakteristik yang relevan dengan penelitian. Sampel dipilih dari individu yang dianggap memiliki pengetahuan atau keahlian di bidang yang diteliti, atau yang paling memahami peristiwa atau situasi tertentu yang menjadi fokus penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Subjek

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
19-27 tahun	250	88,7%
28-34 tahun	27	9,6%
35-40 tahun	5	1,8%
Tingkat Pendidikan		
SMA/SMK Sederajat	113	40%
Diploma 1-IV	23	8%
Strata Satu (S1)	142	50%
Strata Dua (S2)	1	0%
Lainnya	3	1%

Status Pernikahan		
Belum Menikah	258	91,5%
Sudah Menikah	7	2,5%
Sudah Menikah Dengan Memiliki Anak 1	10	3,5%
Sudah Menikah Dengan Memiliki Anak 2	5	1,8%
Sudah Menikah Dengan Memiliki Anak Lebih Dari 2	2	0,7%
Jumlah	282	100%

Berdasarkan tabel data demografi di atas, dapat dilihat bahwa dalam kategori variabel usia, usia 19-27 tahun memiliki frekuensi terbanyak yaitu sebanyak 250 dengan persentase 88,7%. Selanjutnya kategori variabel Tingkat Pendidikan, partisipan dengan lulusan S1 memiliki jumlah terbanyak dengan frekuensi 142 dengan persentase 50% dan lulusan SMA/SMK sederajat berada diperingkat kedua dengan frekuensi 113 dengan persentase 40%. Dan untuk kategori variabel yang terakhir yaitu status pernikahan diperoleh frekuensi sebanyak 258 untuk partisipan yang belum menikah dengan persentase 91,5%.

Pengukuran

Skala *flourishing* menggunakan konsep pemenuhan dari Seligman dan Diener (2010). Didaptasi dan dimodifikasi langsung sesuai dengan yang asli dengan menerjemahkannya. Skala sudah melalui uji validitas dengan metode penilaian ekspert. Hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,890. Skala terdiri dari 5 aspek yaitu PERMA *Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning*, dan *Achievement*. Skala memuat 22 pernyataan dengan 4 pilihan, yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, dan (4) sangat setuju.

Skala kebermaknaan hidup dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi yang dikembangkan oleh Bastaman (2007), dengan penyesuaian daftar pernyataan dan distribusi angka aitem agar sesuai dengan kondisi penelitian. Aspek-aspek yang diukur meliputi: makna hidup, kebebasan berkehendak, dan kepuasan hidup. Skala ini terdiri dari 20 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, dan (4) sangat setuju. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,745.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* menggunakan skala yang diadaptasi dan dimodifikasi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,689 (Baer et al., 2006). Skala *mindfulness* ini terdiri dari 4 aspek yang dikembangkan oleh Baer (2008), yaitu: observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, dan tanpa penilaian terhadap pengalaman internal. Skala ini memiliki 10 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, dan (4) sangat setuju. Dalam penelitian ini, dilakukan beberapa uji asumsi, termasuk uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Data Residual	0,779	0,578	Data Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0,578. Karena nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	
Kebermaknaan Hidup dengan <i>Flourishing</i>	337,525	0,000	Linear
<i>Mindfulness</i> dengan <i>Flourishing</i>	67,138	0,000	Linear

Berdasarkan tabel di atas, variabel kebermaknaan hidup menunjukkan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa data memiliki kelinearitasan yang kuat. Selain itu, variabel *mindfulness* juga menunjukkan signifikansi yang kuat dengan nilai 0,000, yang berarti $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.

Uji Multikolinearitas

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kebermaknaan Hidup	0,768	1,303	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Mindfulness</i>	0,768	1,303	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Berdasarkan tabel di atas, nilai Tolerance untuk kedua variabel, yaitu kebermaknaan hidup dan *mindfulness*, masing-masing sebesar 0,768, yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,100 (Tolerance $> 0,100$). Selain itu, nilai VIF untuk semua variabel bebas adalah 1,303, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 10,00 (VIF $< 10,00$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam analisis regresi antara variabel bebas kebermaknaan hidup (X1) dan *mindfulness* (X2) terhadap *flourishing* (Y), tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel bebas.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS versi 21. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi sumbangsiah efektif dari variabel bebas, yaitu kebermaknaan hidup dan *mindfulness*, terhadap variabel tergantung, yaitu *flourishing*. Dengan menggunakan regresi linear berganda, peneliti dapat menentukan seberapa besar kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data hipotetik dan data 1222redict. Data hipotetik merujuk pada data yang diperoleh melalui alat ukur yang digunakan sebagai acuan. Tinggi rendahnya skor partisipan tergantung pada posisinya dalam rentang skor yang dapat diperoleh dari alat ukur tersebut. Sementara itu, data 1222redict mengacu pada subjek dalam populasi, di mana tinggi rendahnya skor makna ditentukan oleh karakteristik populasi yang diteliti (Widhiarso, 2010). Dengan demikian, kedua jenis data ini saling melengkapi untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian.

Tabel 5. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel

Variabel	Jumlah Item	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
X1	8	8	32	20	4	12	32	25,12	3,854
X2	8	8	32	20	4	8	30	18,79	3,719
Y	16	16	64	40	8	22	64	51,83	6,615

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh data skala kebermaknaan hidup yang akan dihitung skor data hipotetik. Skor data hipotetik pada skala kebermaknaan hidup diperoleh bahwa nilai minimum adalah $8 \times 1 = 8$ dan skor maksimum diperoleh $8 \times 4 = 32$. Rerata hipotetik diperoleh $(32 + 8) : 2 = 20$ dengan standar deviasi sebesar $(32 - 8) : 6 = 4$. Untuk skor data hipotetik skala *mindfulness* sama dengan skor data hipotetik skala kebermaknaan hidup karena memiliki kesamaan pada jumlah item skalanya. Untuk skor data hipotetik skala *flourishing* diperoleh nilai minimum adalah $16 \times 1 = 16$ dan skor maksimum diperoleh $64 \times 4 = 256$. Rerata hipotetik diperoleh $(16 + 64) : 2 = 40$ dengan standar deviasi sebesar $(64 - 16) : 6 = 8$. Skor data 1222redict dihitung menggunakan SPSS versi 21.

Hasil deskripsi data digunakan untuk menentukan kategorisasi jenjang berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi yang diperoleh dari skala kebermaknaan hidup, *mindfulness*, dan *flourishing*. Kategorisasi ini dibagi menjadi tiga tingkatan, dengan penjelasan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Data Kebermaknaan Hidup

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X \geq 16$	3	1,1%
Sedang	$16 \leq X < 24$	85	30,1%
Tinggi	$X < 24$	194	68,8%
Total		282	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa Sebagian besar partisipan memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi dengan kategori tinggi pada persentase 68,8% dari 282 partisipan. Selanjutnya untuk kategorisasi variabel *mindfulness* dapat dilihat lebih jelas pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Kategorisasi Data *Mindfulness*

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X \geq 16$	44	15,6%
Sedang	$16 \leq X < 24$	209	74,1%
Tinggi	$X < 24$	29	10,3
Total		282	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar partisipan memiliki *mindfulness* yang sedang dengan kategori sedang pada persentase 74,1% dengan jumlah 209 partisipan dari total keseluruhan partisipan. Selanjutnya untuk kategorisasi variabel *Flourishing* dapat dilihat lebih jelas pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Kategorisasi Data *Flourishing*

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
<i>Flourishing</i>			
Rendah	$X \geq 32$	4	1,4%
Sedang	$32 \leq X < 48$	62	22%
Tinggi	$X < 48$	216	76,6%
Total		282	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian partisipan memiliki nilai *Flourishing* tinggi dengan kategori tinggi pada persentase 76,6% dengan jumlah 216 dari total keseluruhan partisipan.

Uji Hipotesis

Tabel 9. Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien Korelasi	R	R Square	Konstanta	Koefisien Regresi	F	Signifikansi (P)
Kebermaknaan Hidup	0,667	0,729	0,531	10,224	158,219	158,219	0,000
<i>Mindfulness</i>	0,083						0,015

Berdasarkan tabel di atas, terdapat signifikansi antara variabel kebermaknaan hidup dan *mindfulness* terhadap *flourishing* adalah sebesar 0,000, dengan nilai F sebesar 158,219 dan nilai R sebesar 0,531. Karena nilai probabilitas ini jauh di bawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan *mindfulness* dengan *flourishing*. Sementara itu, hubungan secara parsial pada masing-masing variabel menunjukkan hal berikut: 1) Kebermaknaan Hidup: Koefisien korelasi antara kebermaknaan hidup dan *flourishing* sebesar 0,667 dengan terdapat signifikansi 0,000. Karena nilai probabilitas ini di bawah 0,05, maka terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan *flourishing*. 2) *Mindfulness*: Koefisien korelasi antara *mindfulness* dan *flourishing* sebesar 0,083 dengan terdapat signifikansi 0,015. Dengan probabilitas yang juga di bawah 0,05, ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *mindfulness* dan *flourishing*.

Angka R square pada tabel di atas sebesar 0,531, yang juga dikenal sebagai koefisien determinasi. Ini berarti bahwa 53,1% dari variasi *flourishing* pada wanita karir dapat dijelaskan oleh variabel kebermaknaan hidup dan *mindfulness*, sedangkan sisanya (100% - 53,1% = 46,9%) dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Persamaan regresi dari penelitian ini dapat dituliskan sebagai berikut:

$$y = a + b_1x_1 + b_2x_2$$

Di mana:

- y adalah *flourishing*,
- $a = 10,224$ adalah konstanta, yang menunjukkan bahwa jika tidak ada nilai kebermaknaan hidup dan *mindfulness*, nilai *flourishing* adalah 10,224.
- $b_1 = 0,667$ adalah koefisien regresi untuk kebermaknaan hidup,
- $b_2 = 0,083$ adalah koefisien regresi untuk *mindfulness*.

Koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 unit pada variabel kebermaknaan hidup akan meningkatkan nilai *flourishing* sebesar 0,667, sementara setiap penambahan 1 unit pada *mindfulness* akan meningkatkan nilai *flourishing* sebesar 0,083. Sebaliknya, jika terjadi penurunan dalam kebermaknaan hidup atau *mindfulness*, maka nilai *flourishing* pada wanita karir juga akan berkurang sesuai dengan jumlah perubahan pada masing-masing variabel bebas.

Sumbangsih Efektif Variabel

Sumbangsih efektif digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi masing-masing variabel bebas dalam mendukung efektivitas garis regresi. Hal ini penting untuk menentukan variabel mana yang memberikan pengaruh paling signifikan dalam memprediksi hasil, sehingga dapat digunakan untuk keperluan pengadaan 1225redictor yang lebih akurat.

Tabel 10. Penyajian Sumbangsih efektif

Komponen Variabel	Sub. Efektif Komponen
Kebermaknaan Hidup (X1)	48,1%
<i>Mindfulness</i> (X2)	4,96%
Total	53,06%

Berdasarkan analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kebermaknaan hidup memberikan sumbangsih efektif sebesar 48,1% dan *mindfulness* memberikan sumbangsih efektif sebesar 4,96%. Secara bersama-sama kedua variabel bebas yaitu kebermaknaan hidup (X1) dan *mindfulness* (X2) memberikan sumbangsih efektif sebesar 53,06% terhadap *flourishing* wanita karir.

Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari wanita karir, dengan tujuan penelitian untuk secara empiris mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dan *mindfulness* dengan *flourishing* pada wanita karir. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 282 orang. Penelitian ini memiliki tiga pokok pembahasan utama, yaitu: 1) Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan *Flourishing*: Menganalisis seberapa besar pengaruh kebermaknaan hidup terhadap *flourishing* pada wanita karir. 2) Hubungan *Mindfulness* dengan *Flourishing*: Mengkaji bagaimana *mindfulness* berkontribusi terhadap *flourishing* di kalangan wanita karir. 3) Hubungan Kebermaknaan Hidup dan *Mindfulness* dengan *Flourishing*: Meneliti interaksi antara kedua variabel tersebut dan pengaruhnya terhadap *flourishing* secara keseluruhan.

Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Flourishing pada Wanita Karir

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda, yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) antara kebermaknaan hidup dan *flourishing* adalah 0,000. Korelasi dianggap signifikan jika $p < 0,05$, sehingga hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan *flourishing* pada wanita karir, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang mereka capai. Oleh karena itu, wanita karir yang memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi cenderung memiliki tujuan dan nilai hidup yang baik. Sebaliknya, jika kebermaknaan hidup dan *flourishing* berada pada tingkat rendah, hal ini

menunjukkan bahwa individu tersebut mungkin memiliki tujuan dan nilai hidup yang kurang baik. Menurut Frankl, kebermaknaan hidup dapat dicapai melalui tiga aspek, yaitu nilai kreatif, pengalaman, dan sikap (Schiltz, 1991; Sumanto, 2006). Nilai kreatif memberikan inspirasi bagi individu untuk menciptakan, menghasilkan, dan mencapai keberhasilan yang berhubungan dengan pekerjaan. Frankl menyatakan bahwa kebermaknaan hidup adalah pengalaman yang memberikan arti pada kehidupan, sehingga individu merasakan hidupnya lebih bahagia, berharga, dan memiliki tujuan yang ingin dicapai (Bastaman, 2007).

Hal ini berkaitan dengan penelitian Yunanto & Putra (2023), yang menunjukkan bahwa penghayatan pribadi terhadap situasi atau fenomena tertentu merupakan sumber pemaknaan yang paling signifikan. Dalam konteks ini, individu dapat menemukan makna hidup melalui cara mereka memahami dan merespons pengalaman mereka. Selain itu, upaya atau metode merujuk pada berbagai tindakan yang dijalankan atau diterapkan oleh seseorang untuk mencapai tujuan spesifik (Hasanah et al., 2022). Pendekatan ini menunjukkan bahwa individu yang aktif mencari makna dalam hidupnya melalui tindakan konkret cenderung memiliki pengalaman kebermaknaan yang lebih kuat, yang pada gilirannya dapat memengaruhi *flourishing* mereka secara positif.

Bekerja memberikan kesempatan bagi wanita untuk mengaktualisasikan diri mereka. Melalui pekerjaan, seorang wanita dapat mengekspresikan diri dengan cara yang kreatif dan produktif, yang pada gilirannya mendatangkan kebanggaan pribadi. Selain itu, dengan bekerja, wanita dapat menemukan arti dan identitas diri, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan kebahagiaan (Kurnianingtyas, 2009). Oleh karena itu, pekerjaan merupakan salah satu faktor yang signifikan dalam memengaruhi kebermaknaan hidup seseorang, karena melalui aktivitas profesional, individu dapat merasakan pencapaian dan tujuan hidup yang lebih jelas. Wanita yang bekerja akan merasa hidupnya sangat bermakna dan merasa bangga karena dapat mengaktualisasikan diri, memiliki penghasilan sendiri, dan memiliki kebebasan dalam berekspresi dan meningkatkan status sosialnya (Siregar, 2023). Setiap orang menggunakan cara yang berbeda untuk menghadapi krisis dan mencapai kebahagiaan, yang akan menjadi landasan bagi tumbuh kembang. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan kuat antara pengalaman hidup seseorang dan aspek pemaknaan (makna) dalam kehidupan mereka. Ketika seseorang dapat mencapai perdamaian dengan dirinya sendiri sehingga mereka dapat menerima dan bangga dengan diri mereka sendiri, mereka dapat mengembangkan emosi positif (Seligman, 2012). Kemampuan ini muncul dari individu yang telah mengenal dan meyakini kemampuan dirinya dengan baik. Dengan pemahaman ini, individu tersebut dapat mencapai dan menentukan tujuan hidupnya dengan semangat. Selain itu, kebermaknaan hidup yang mereka rasakan berasal dari pandangan diri dan perasaan positif yang ada dalam diri mereka. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya, mereka cenderung lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan dan meraih tujuan hidup yang diinginkan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan pribadi.

Hubungan *Mindfulness* dengan *Flourishing* pada Wanita Karir

Uji hipotesis regresi linear berganda menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) antara variabel *mindfulness* dan *flourishing* adalah 0,015. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai 0,015 kurang dari 0,05, sehingga korelasi antara kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Dari hasil pengujian ini, terlihat bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan *flourishing* pada wanita karir. Penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang dapat dicapai. Dengan kata lain, wanita karir yang mampu mempraktikkan *mindfulness* cenderung mengalami peningkatan dalam aspek *flourishing* mereka, yang mencakup kesejahteraan, kepuasan hidup, dan pemenuhan potensi pribadi. Penelitian yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (1990) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang menerapkan *mindfulness* cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat. Mereka memandang hidup dengan positif, memiliki tujuan yang jelas, serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan memiliki *self-esteem* yang tinggi (Salim, 2021). Temuan ini merujuk pada dua aspek dari model *Flourishing* (PERMA), yaitu *positive emotion* dan *meaning of life*. Aspek *positive emotion* mencerminkan perasaan bahagia dan kepuasan yang dialami individu, sementara *meaning of life* menggambarkan pemahaman individu tentang tujuan dan makna hidupnya. Keduanya saling berinteraksi dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, sehingga individu yang *mindfulness* lebih mungkin untuk mencapai *flourishing* dalam hidup mereka.

Pemaknaan lain yang dapat membantu individu mencapai *flourishing* adalah dengan memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap kebahagiaan diri (Njotowibowo & Engry, 2023). Kesadaran ini dapat diperoleh melalui pemahaman diri sendiri, orang lain, serta berbagai aspek kehidupan lainnya. Hal ini mencakup menyadari bahwa sejak awal, individu sebenarnya sudah memiliki potensi untuk merasakan kebahagiaan. Dengan demikian, *mindfulness* memungkinkan individu untuk menghargai momen-momen kecil dan positif dalam hidup, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Apabila ditinjau berdasarkan aspek *mindfulness* yang terkait dengan *Flourishing*. Aspek *Acting with awareness* berkaitan dengan salah satu aspek *Flourishing* yaitu aspek *engagement*. *Acting with awareness* berarti melakukan tindakan dengan kesadaran penuh dengan tidak terganggu oleh pikiran atau perasaan yang melayang begitu saja. Bersikap *mindfull* berarti mampu terhubung dengan pengalaman dan merespons dengan bijak (Baer, 2006). Hal tersebut sama dengan aspek keterikatan (*engagement*) yakni fokus pada apa yang sedang dilakukan dan benar-benar merasa senang dengan keterlibatan penuh atau bersikap *mindfull* terhadap pekerjaan (Seligman, 2011).

Hubungan Kebermaknaan Hidup dan *Mindfulness* dengan *Flourishing* pada Wanita Karir

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi (sig.) adalah sebesar 0,000. Karena nilai sig. $0,000 < 0,05$, maka berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan

kata lain, kebermaknaan hidup (X1) dan *mindfulness* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *Flourishing* (Y). Selain itu, sumbangsih efektif dari kedua variabel bebas kebermaknaan hidup (X1) dan *mindfulness* (X2) terhadap variabel terikat yaitu *Flourishing* (Y) adalah sebesar 53,06%. Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah variasi dalam *flourishing* pada wanita karir dapat dijelaskan oleh kebermaknaan hidup dan *mindfulness*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Perbandingan besaran sumbangsih antara kedua variabel bebas yakni variabel kebermaknaan hidup (X1) memiliki sumbangsih efektif komponen sebesar 48,1% dan variabel *mindfulness* (X2) memiliki sumbangsih efektif komponen sebesar 4,96% dari total sumbangsih efektif 53,06%. Adapun sisa persentase total dari sumbangsih efektif kedua variabel adalah sumbangsih dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil sumbangsih efektif dapat dijelaskan bahwa variabel kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang lebih besar daripada variabel *mindfulness* terhadap *Flourishing*. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian didapatkan variabel kebermaknaan hidup berada pada kategori tinggi dengan persentase 68,8%. Hal tersebut sejalan dengan salah aspek dari *Flourishing* yaitu aspek *meaning of life* yang menjadi salah satu indikator penyusun dari *Flourishing* itu sendiri.

Menurut Seligman (2002), makna (*meaning*) dalam kehidupan mengacu pada upaya seseorang untuk mendedikasikan diri kepada hal-hal yang lebih besar daripada diri sendiri. Ini berarti individu yang dapat berkontribusi kepada orang lain dan masyarakat secara keseluruhan akan menemukan bahwa hidup mereka menjadi lebih bermakna. Dengan terlibat dalam kegiatan yang berdampak positif pada kehidupan orang lain dan lingkungan sekitar, seseorang tidak hanya meningkatkan kualitas hidupnya sendiri, tetapi juga memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa pencarian makna dalam kehidupan sering kali melibatkan hubungan sosial dan kontribusi kepada orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian lain dari (Daulay, Purwadi, & Situmorang, 2021) juga mengungkapkan bahwa makna hidup atau *meaning of life* dapat diwujudkan dengan sebuah keinginan individu untuk dapat berguna bagi orang lain. Partisipan penelitian-penelitian tersebut memiliki makna hidup dengan mewujudkan keinginannya yaitu mampu menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan. Konsep *flourishing* sendiri yakni berhubungan dengan kebahagiaan berdasarkan pencapaian hidup yang memiliki makna dan juga mengenai kebajikan hidup, sehingga tercapainya tujuan hidup yaitu melakukan apa yang seharusnya dilakukan (Daulay, Purwadi, & Situmorang, 2021).

Di sisi lain, aspek kebermaknaan hidup juga berkorelasi dengan salah satu aspek *flourishing*, yaitu kepuasan hidup yang terkait dengan pencapaian (*achievement*). Dalam berbagai budaya, kemajuan menuju tujuan dan pencapaian hasil yang unggul dapat mengarah pada pengakuan eksternal serta rasa pencapaian pribadi. Meskipun pencapaian dapat didefinisikan secara objektif, hal ini juga dipengaruhi oleh ambisi pribadi, dorongan, dan perbedaan kepribadian individu.

Sebagai contoh, seorang ibu yang membesarkan keluarga yang harmonis dan penuh kasih mungkin melihat kehidupannya sebagai pencapaian yang sangat sukses. Di sisi lain, suaminya mungkin mendefinisikan kesuksesan sebagai pencapaian promosi di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa makna dan ukuran keberhasilan dapat bervariasi antara individu, tergantung pada nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka (Butler & Kern, 2014). Dengan demikian, baik kebermaknaan hidup maupun pencapaian berkontribusi pada kepuasan hidup dan *flourishing* secara keseluruhan. Suatu pencapaian di tempat kerja maupun di keluarga dapat mengarah pada kepuasan hidup wanita karir. Kepuasan hidup adalah penilaian individu terhadap hidupnya, yang mencerminkan sejauh mana ia mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan aktivitas yang dijalannya (Bastaman, 2007). Ini mencakup pengalaman positif dan negatif yang dihadapi individu, serta bagaimana mereka mengevaluasi keseluruhan pengalaman hidup mereka. Kepuasan hidup berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesehatan mental. Dengan kata lain, individu yang merasa puas dengan hidupnya cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi tantangan hidup. Peningkatan kebahagiaan dari individu dapat memberikan manfaat yang beragam yaitu lebih merasakan makna dari aktivitas yang dilakukan dan juga menjadikan setiap individu lebih *mindfull* atau memiliki kesadaran penuh terhadap apa dilakukan (Christina & Butarbutar, 2023).

Mindfulness adalah pemberian perhatian secara sengaja dan tanpa penilaian pada pengalaman saat ini menyebabkan kesadaran (Kabat-Zinn, 2003; Christina & Butarbutar, 2023). Tanpa kesadaran diri dan kehadiran diri, seseorang menjadi kurang *aware* dan tidak peduli dengan apa yang sebenarnya terjadi. *Mindfulness* dapat membantu seseorang menjadi lebih fokus pada apa yang dilakukan. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian variabel *mindfulness* termasuk dalam golongan sedang dengan persentase 74%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa wanita karir memiliki *mindfulness* yang cukup baik dalam mengerjakan pekerjaannya. Penelitian oleh Nurjannah (2019) menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* pada karyawan di Kota Yogyakarta tergolong tinggi, dengan persentase sebesar 57%. Penelitian ini menjelaskan bahwa *mindfulness* menciptakan kejernihan kesadaran, kesadaran yang tidak berkonsep dan tidak diskriminatif, perhatian yang fleksibel, pendekatan empiris terhadap realitas, serta kesadaran dan perhatian yang stabil dan berkelanjutan. Selain itu, *mindfulness* juga berkaitan dengan kepuasan hidup sebagai indikator kebahagiaan (Hamilton, Schutte, & Brown, 2016; Nurjannah, 2019). Wanita karir yang *mindful* dalam pekerjaannya akan merasakan dampak positif terhadap kinerja dan kesejahteraannya (Nurjannah, 2019). Hal ini juga berkorelasi dengan salah satu aspek *Flourishing* yakni, *achievement* atau pencapaian. *Achievement* erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk berprestasi (Seligman, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita karir yang *mindfull* terhadap pekerjaannya akan memberikan peluang untuk meraih prestasi di tempat kerja.

Aspek lainnya dari variabel *mindfulness* yang berhubungan dengan

Flourishing adalah aspek mengamati (*observing*) yaitu kemampuan untuk melihat dan menyadari apa yang terjadi di dalam dan di sekitar kita tanpa menilai atau mengomentarnya. Menurut Maharani (2016), kondisi *mindful* akan memberi tahu orang bahwa mereka memiliki kontrol atas pilihan mereka, yang mendorong sikap responsif daripada reaktif terhadap keadaan di sekitarnya. Ini membantu orang untuk fokus pada apa yang mereka hadapi saat ini, yang dapat mengurangi kekacauan pikiran dan perasaan tidak nyaman, gelisah, dan cemas (Baer, 2006). Aspek tersebut berhubungan dengan salah satu aspek *Flourishing* yaitu *engagement* yang menyatakan bahwa fokus pada apa yang sedang dilakukan dan benar-benar merasa senang dengan keterlibatan penuh dalam pekerjaan tersebut (Seligman, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kebermaknaan hidup dan *mindfulness* dengan *flourishing*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Menurut Frankl, kebermaknaan hidup adalah penghayatan hidup yang penuh makna, yang memungkinkan individu merasakan kebahagiaan, nilai hidup yang lebih tinggi, dan tujuan yang harus dipenuhi (Bastaman, 2007).

Peningkatan kebahagiaan individu dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan makna dari aktivitas yang dilakukan dan membuat individu lebih *mindful* atau memiliki kesadaran penuh terhadap setiap tindakan mereka (Christina & Butarbutar, 2023).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup dan *mindfulness* pada wanita karir, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang mereka capai. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup dan *mindfulness*, semakin rendah pula tingkat *flourishing* yang dialami oleh wanita karir.

Saran

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain dan menggunakan metode jangka panjang untuk melihat bagaimana *flourishing* berkembang pada wanita karir. Selain itu, penting untuk membuat program *mindfulness* dan mengambil sampel yang lebih beragam. Untuk instansi, disarankan menyediakan program kesejahteraan, kebijakan kerja yang fleksibel, pelatihan *mindfulness*, serta layanan konseling agar karyawan lebih sejahtera secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianti, S., & Murdaningsih, D. (2017). Karyawan Perempuan Lebih Mudah Terserang *Stress* di Tempat Kerja. <http://gayahidup.republika.co.id/berita/gayahidup/infosehat/17/01/04/oj8hpe368-karyawan-perempuan-lebih-mudah-terserang-stresdi-tempat-kerja>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia 2021.
- Baer, R. A. (2006). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2008). Measuring Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 9(1), 241-261.
- Baer, R., A, Smith, G., T, & Allen, K., B. (2004). *Assesment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Aassessment 2004 11: 191. Sagepublications. DOI: 10.1177/1073191104268029*
- Bastaman, H. D. (1996). *Logoterapi: Psikoterapi untuk Menemukan Makna Hidup*. Penerbit Paradigma.
- Bastaman, H.B. (1996). Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis. Paramadina.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. PT Raja Grafindo.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2014). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of *Flourishing*. Unpublished manuscript.
- Cristina, E., U., & Butarbutar, F. (2023). Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Happiness* pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(1), 110-118.
- Daulany., dkk. (2021). *Flourishing* pada *Womenpreneur* di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 14(2). ISSN: 2088-5326, e-ISSN: 2502-8766
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2010). New well-being measures: Short scales to assess *Flourishing* and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan trait *mindfulness* dengan kualitas hidup orang dewasa di Jabodetabek. *Forum Ilmiah Psikologi Indonesia (FIPI)*, 1, 31-43.
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A Eudaimonic Theory of Marital Quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334–352.
- Frankl, E. V. (2013). *Man's Search for Meaning*. E-book <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>
- Frankl, V. E. (2014). *Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. Rider.
- Hamilton, K., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Mindfulness and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Mindfulness Interventions for Emotional Regulation and Mental Health. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1395-1416.
- Hasanah, Husainah, N., Hanifah, A., & Sunarti. (2022). *Training on making cooperation in business investment at Moji Grill. Procedia of Social Sciences and Humanities*, 3(c), 493–496. <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.135>

- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2009). *What Percentage of People in Europe are Flourishing and what characterises them? Briefing Document for the OECD/ISQLS meeting "Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?"*
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, And Illness*. Bantam Doubleday Bell.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kurnianingsih, S. (2003). Pelecehan Seksual terhadap Perempuan di Tempat Kerja. *Buletin Psikologi*, 11(2), 116-118
- Kurnianingtyas, N. (2009). *Peran Wanita dalam Mencapai Identitas Diri melalui Pekerjaan*.
- Leahy, R. L. (1991). *Depression: Conceptual and Clinical Issues*. Guilford Press.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* terhadap Tingkat Stress Guru PAUD. *Jurnal Peneliti Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110
- Masturah, A. N. (2018). Personality and positive emotion of student. *Proceedings of International Conference Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology (AAICP)*, 767–772.
- Mayangsari, M., Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja Kehidupan pada wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Njotowibowo, Y., & Engry, A. (2023). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Tingkat *Flourishing* pada Tenaga Kesehatan di Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 1-16. DOI: 10.21107/personifikasi.v14i1.18448
- Nurjannah, F. (2019). Hubungan Antara Work Family Balance dan *Mindfulness* dengan Kebahagiaan pada Karyawan di Kota Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Nurjannah. (2019). *Tingkat Mindfulness pada Karyawan di Kota Yogyakarta dan Pengaruhnya Terhadap Kebahagiaan Hidup*.
- Patnani, M., & Si, M. (2012). Kebahagiaan pada Perempuan. 1(1)
- Rahmalia, N. (2018). Kebermaknaan Hidup pada Wanita Dewasa Madya yang Belum Menikah. *Jurnal Kognisi*, 3(1), 2528-4495
- Salim, V., A. (2021). Pengaruh Modal Psikologis dan Kesadaran Penuh terhadap Keseimbangan-Kerja pada Tenaga Kependidikan Wanita. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (3), 548-565
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential or lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourishing a visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish is a visionary with a new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Siregar, A. (2023). *Pengaruh Pekerjaan terhadap Kebermaknaan Hidup Wanita di Era Modern*.
- Sonthalia, Y. (2020). Resilience, mindfulness and flourishing in middle-aged adults.

Indian Journal of Positive Psychology. Review, 11(4), 374-377

- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta
- Sumanto. (2006). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Bulletin Psikologi*, 14(2), 115-135
- Sunbul, Y., & Malkoc, A. (2018). The Role of Self-Awareness in Enhancing Life Satisfaction: An Empirical Study. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 215-225.
- Utomo, R., H, R. P., Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 274-287.
- Widhiarso, W. (2010). Membuat Kategori Skor Hasil Pengukuran dari Skala. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Yunanto, T., A., R & Putra, D., A., A. (2023). Pengalaman Mencapai *Flourishing* pada Masa Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(3), 236-255.
- Zheng, L., & Gunasekara, D. (2018). Work Engagement, Self-awareness, and Psychological Growth: A Cross-Cultural Study. *International Journal of Occupational Health and Psychology*, 12(4), 287-301.