

ABSTRAK

Abraham Pison (01121180109)

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KEPUASAN HIDUP PEKERJA SENI DI JABODETABEK

(XIII + 34 halaman: 3 gambar, 11 tabel dan 14 lampiran)

Dampak dari COVID-19 memiliki efek negatif terhadap aktivitas bekerja, terlebih lagi pekerjaan yang memiliki kontak sosial yang besar, salah satunya pekerja seni. Ketidakmampuan pekerja seni melakukan pekerjaannya menjadi faktor berkurangnya kepuasan hidup. Hal tersebut berkaitan dengan penjelasan kepuasan hidup sebagai pandangan kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Ketika faktor dalam kehidupannya tidak dapat terpenuhi, maka kepuasan hidup itu juga dapat berkurang. Penelitian-penelitian terdahulu telah menemukan korelasi positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup melalui penurunan emosi negatif dan juga peningkatan afek positif pada individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. *Mindfulness* dikaitkan dengan perasaan peduli, tidak menghakimi, dan penerimaan terhadap keadaan yang dialaminya. Penelitian kuantitatif ini ingin melihat pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup yang dimiliki oleh pekerja seni. Penulis melakukan penelitian pada 39 pekerja seni yang didapatkan melalui dengan teknik *sampling, purposive sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) dan *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS). Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang lemah antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup ($r=0.160$, $p>0.05$). Uji regresi juga menunjukkan bahwa tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup pada pekerja seni ($R^2=0.025$, $p>0,05$). Walaupun demikian, terdapat faktor lain yang mungkin dapat lebih memengaruhi kepuasan hidup pada pekerja seni. Penulis menemukan penyertaan variabel mediator serta pemberian intervensi menjadi suatu hal yang perlu dipertimbangkan agar variabel *mindfulness* lebih tergambar pada subyek pekerja seni.

Kata kunci: *mindfulness*; kepuasan hidup; pekerja seni

Referensi: 68 (1984 – 2021)

ABSTRACT

Abraham Pison (01121180109)

THE EFFECT OF MINDFULNESS ON LIFE SATISFACTION IN ART WORKER IN THE JABODETABEK AREA

(jumlah awalan + halaman: x gambar; x tabel; x lampiran)

COVID-19 affects negatively with work activities, especially work that required lots of social contact, one of them is art worker. Inability of art worker to do their job became leading factor of decreasing life satisfaction. These problems related with the definition of life satisfaction as cognitive view of someone whole life. When the needed factor does not fulfilled, life satisfaction will decreased too. Previous studies have found a positive correlation between mindfulness and life satisfaction through a decrease in negative emotions and increased positive affect in individuals who have high levels of mindfulness. Mindfulness is associated with feelings of caring, non-judgment, and acceptance of the situation one is experiencing. This quantitative research wants to see how mindfulness affect life satisfaction in art worker. The author conducted research on 39 art workers who were obtained through a sampling technique, purposive sampling. The measuring instruments used in this research are The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) and The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS). In this study, there was a weak relationship between mindfulness and life satisfaction ($r=0.160$, $p>0.05$). The regression test also showed that it did not have a significant effect on life satisfaction for art workers ($R^2=0.025$, $p>0.05$). However, there are other factors that may influence the life satisfaction of art workers more. The author finds the inclusion of a mediator variable and the provision of intervention needs to be considered so that the mindfulness variable can be more clearly depicted on the subject of art workers.

Keywords: *mindfulness; life satisfaction; art worker*

Reference: 68 (1984 – 2021)