



---

## **SELF HEALING DENGAN MINDFULNESS COOKING PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA PASIRTANJUNG, KECAMATAN TANJUNGSARI, KABUPATEN BOGOR**

**Irma Rosalinda\*, Iriani Indri Hapsari\*, Lupi Yudhaningrum\***

\*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

### **Alamat Korespondensi:**

[irmarosas@unj.ac.id](mailto:irmarosas@unj.ac.id)

[iriani@unj.ac.id](mailto:iriani@unj.ac.id)

[lupiyudhaningrum@unj.ac.id](mailto:lupiyudhaningrum@unj.ac.id)

---

### **ABSTRACT**

*Household chores are tasks performed daily, repeatedly, and in a monotonous cycle. As a result, housewives may experience feelings of isolation and boredom. In many cases, this can become a stressor for housewives themselves. Additionally, household work, which is mostly done at home, is often considered less valuable by society because it does not have direct economic value. Consequently, many household responsibilities are perceived as insignificant by others. A previous study stated that career women or mothers who work outside the home tend to have better mental health compared to housewives. This is because the monotonous nature of housework, which is primarily done indoors, indirectly creates psychological pressure on housewives, ultimately affecting their mental well-being. This program will involve housewives in Pasirtanjung Village, Tanjungsari, Bogor, as community partners. They will participate in learning how cooking can be done with focus and awareness, turning it into a self-healing practice to reduce stress and boredom caused by repetitive household tasks. Various studies on mindfulness have shown its benefits for psychological well-being. The program's outputs will include documentation of activities uploaded on social media and YouTube videos, along with written publications in online media and journal articles.*

### **Keywords**

*Self Healing, Mindfulness Cooking, Houseswives*

---

## **1. Pendahuluan**

### **1.1. Latar Belakang**

Program pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bagian dari *tri dharma perguruan tinggi* selain penelitian, pendidikan dan pengajaran. Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu program pengabdian yang dilakukan sebagai optimalisasi peran pendidikan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sebagai bentuk aktualisasi *tri dharma* universitas, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta merancang program pengabdian masyarakat di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Desa Pasirtanjung adalah sebuah desa di Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Ibu kotanya adalah Cibinong. Desa ini berada tepat di sebelah selatan Jakarta, berbatasan dengan Desa Tanjungrasa di bagian utara, Desa Pasirtanjung/Simasari di bagian timur, Desa Cibadak/Tanjungsari di bagian selatan, dan Desa Sukarasa di bagian barat.

Desa Pasirtanjung merupakan pemekaran wilayah Desa Tanjungsari pada tahun 1983. Desa Pasirtanjung berada pada dataran sedang dengan ketinggian 200-500 meter di atas permukaan laut (dpl) dengan sebagian besar wilayah desa merupakan dataran dan memiliki Sebagian kecil lereng dengan kemiringan 15<sup>o</sup>-40<sup>o</sup>. Secara administrasi, desa ini terbagi dalam 2 dusun, 4 Rukun Warga (RW), dan 12 Rukun Tetangga (RT).

Data fasilitas pendidikan bagi penduduk Desa Pasirtanjung terdapat Sekolah Dasar Negeri berjumlah 2, Madrasah Ibtidaiyah berjumlah 1, SMP Swasta berjumlah 1, dan SMK Swasta berjumlah 2. Data mengenai rincian jumlah murid dan guru pada masing-masing fasilitas pendidikan dapat dilihat melalui Tabel 1 berikut:

**Tabel 1**  
**Data rincian jumlah murid dan guru Desa Pasirtanjung**

No	Nama Sekolah	Jumlah		Lokasi
		Guru	Murid	
1	SDN Tanjungsari 01	8	178	Kp. Pasirtanjung
2	SDN Mulyasari	8	127	Kp. Mulyasari
3	MI Manbaul Islamiyah	18	347	Kp. Sirnabakti
4	SMP IT Assaidiyyah	24	225	Kp. Sirnabakti
5	SMK Assaidiyyah	12	70	Kp. Sirnabakti
6	SMK Arroyan	14	64	Kp. Parunggede

Desa Pasirtanjung memiliki luas wilayah kurang lebih sebesar 350 Ha. Pemanfaatan lahan atau penggunaan tanah di Desa Pasirtanjung yaitu untuk perumahan dan pekarangan 85 Ha, sawah 229 Ha, ladang/huma 2 Ha, perkebunan/perkebunan rakyat 10 Ha, pemakaman 1 Ha, perkantoran 0,5 Ha, pasar/tempat parkir 0,6 Ha, lapangan olah raga 1 Ha, tempat peribadatan 6 Ha, bangunan pendidikan 8 Ha, dan tanah kas desa 8,9 Ha.

Desa Pasirtanjung berada di otoritas daerah aliran Sungai Citarum. Sungai maupun kali yang berada di wilayah Desa Pasirtanjung termasuk pada kategori sungai sedang yaitu Kali Cibarengkok. Selain sungai, Desa Pasirtanjung terdapat solokan kecil yang bernama Solokan Cikumpeni. Untuk memenuhi kebutuhan air berish, Desa Pasirtanjung masih menggunakan mata air konvensional dan sumur gali.

Sarana sosial ekonomi masyarakat Desa Pasirtanjung berupa usaha perdagangan, sektor pertanian, dan pengrajin tas. Sekitar 68 % dari jumlah penduduk Desa Pasirtanjung memiliki profesi petani dan pengrajin tas. Untuk jumlah penduduk lainnya, berada di sektor lain seperti peternak, pedagang, warung toko, dan waserda.

## 1.2. Permasalahan Mitra

Desa Pasirtanjung merupakan tujuan program pengabdian masyarakat Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Pada bagian ini akan dipaparkan hasil dari temuan lapangan berdasarkan data dokumentasi, dan observasi dengan pihak perwakilan pemerintahan Desa Pasirtanjung.

## 1.3. Data Demografi

Jumlah penduduk Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 mencapai 4.333 jiwa. Bila dilihat dari rasio penduduk berdasarkan kelamin adalah 1,05 banding 0,94, dimana jumlah penduduk laki-laki sebanyak 2.224 jiwa dan perempuan 2.109 jiwa. Desa Pasirtanjung mengalami kenaikan untuk setiap tahunnya dengan rata-rata 65 %.

Perkembangan capaian Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Desa Pasirtanjung pada tahun 2019 diperoleh Indeks Ketahanan Sosial (IKS) sebesar 0,783, Indeks Ketahanan Ekonomi (IKE) sebesar 0,6, dan Indeks Ketahanan Ekologi/Lingkungan (IKL) sebesar 0,6. Desa Pasirtanjung memperoleh nilai Indeks Desa Membangun (IDM) sebesar 0,6832 dengan status IDM sebagai desa berkembang.

## 1.4. Permasalahan Desa Pasirtanjung

Sesuai dengan pengertiannya bahwa masalah adalah perbedaan antara yang seharusnya dengan yang sesungguhnya, hal dari kajian yang telah dilakukan dari sketsa desa, kalender musim, dan diagram kelembagaan, masalah yang dimiliki Desa Pasirtanjung sangatlah kompleks. Berdasarkan penjarangan masalah yang dilakukan di setiap dusun di dapati berbagi permasalahan yang sangat mendasar.

Permasalahan tersebut telah menjadi prioritas penting untuk diselesaikan dalam Program kepemimpinan Kepala Desa Pasirtanjung saat ini, diantaranya yaitu sebagai berikut, mengacu pada RPJM Desa:

1. Bidang Pembinaan Masyarakat
  - a. Pembinaan lembaga kemasyarakatan;
  - b. Penyelenggaraan ketentraman dan ketertiban;
  - c. Pembinaan kerukunan umat beragama;
  - d. Pengadaan sarana dan prasarana olah raga;
  - e. Pembinaan lembaga adat;
  - f. Pembinaan Kesenian dan sosial budaya masyarakat; dan
  - g. Kegiatan lain sesuai kondisi Desa.
2. Bidang Pemberdayaan Masyarakat
  - a. Pelatihan usaha ekonomi, pertanian, perikanan dan perdagangan;
  - b. Pelatihan teknologi tepat guna;
  - c. Pendidikan, Pelatihan, dan penyuluhan bagi Kepala Desa, Perangkat Desa, dan Badan Permusyawaratan Desa; dan
  - d. Peningkatan Kapasitas Masyarakat.

Berdasarkan observasi langsung tim pengusul di Desa Pasirtanjung pada pelaksanaan PkM tahun 2024 ditemukan banyak ibu rumah tangga yang merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu dan istri. Hal ini terjadi pastinya karena banyak faktor, misalnya finansial dan kejenuhan. Perasaan dan emosi negatif ini tentunya akan memengaruhi dinamika keluarga yang mereka bina. Perlu adanya suatu upaya untuk mengurangi perasaan ini, sehingga tidak berkepanjangan menjadi stress bahkan memengaruhi kesehatan mental para ibu rumah tangga tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan edukasi berupa kegiatan *mindfulness cooking* terhadap para ibu rumah tangga di desa Pasirtanjung, Bogor, dengan harapan akan memberikan kontribusi bagi bidang pemberdayaan masyarakat.

## 2. Solusi Permasalahan

### 2.1. Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan program “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” sebagai upaya untuk menurunkan tingkat ketidakbahagiaan dan perasaan tidak bermakna pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil pengamatan fenomena banyak ibu rumah tangga yang merasa jenuh akan perannya sebagai seorang ibu. Pekerjaan ibu rumah tangga yang tidak memberikan penambahan finansial juga kerap kali diabaikan oleh pasangan atau pihak keluarga lainnya, sehingga hal tersebut memengaruhi kesehatan mental mereka. Untuk mengatasi hal tersebut, dilaksanakannya program pengabdian masyarakat ini menyampaikan program psikoedukasi yakni “*Self-healing* dengan *Mindfulness Cooking*”. Program ini merupakan salah satu bentuk pemberian solusi bagi ibu rumah tangga untuk dapat menjalani kegiatannya jauh lebih bermakna dan lebih mudah untuk berkonsentrasi pada setiap aktivitas yang dilakukan, juga membantu mengatasi stres yang dialami. Adapun ibu rumah tangga yang menjadi target dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berada di usia dewasa, memiliki minimal seorang anak, dan telah menikah minimal 1 tahun lamanya tanpa membatasi status ekonomi dan jenis pekerjaan suami. Untuk melihat keberhasilan program “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” akan dilaksanakannya proses evaluasi pada saat sebelum program berlangsung dan sesudah program berlangsung. Pengabdian masyarakat ini akan berlangsung dalam waktu 6 bulan di mulai dari tahap persiapan program, penerapan program, hingga pelaporan terkait dengan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

### 2.2. Gambaran Program Kegiatan

Program psikoedukasi dalam bentuk pelatihan “*Self-healing* dengan *Mindfulness Cooking*” adalah suatu program psikoedukasi yang diperuntukkan untuk masyarakat terutama di wilayah Jabodetabek dan masyarakat pada umumnya dengan tujuan untuk mengedukasi masyarakat bahwa dengan *mindful* ketika

memasak dapat dijadikan sebagai sarana *self healing* untuk mengurangi stres. Program ini berisi tentang pengertian *mindfulness*, tahapan *mindfulness*, dasar *mindfulness*, manfaat *mindfulness*, pengertian *self healing*, pengertian memasak, manfaat memasak, kaitan memasak dengan *self healing*, dan tahapan *mindful cooking*. Program ini merupakan gagasan atau ide dari pelaksana Pengabdian Masyarakat ini sendiri yang bekerja sama dengan Desa Pasirtanjung, Bogor.

### 2.3. Target Pencapaian Kegiatan

Tujuan Program kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan dalam meningkatkan kemampuan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking* sehingga dapat mengurangi rasa jenuh dan stres ketika harus melakukan tugas dan kewajiban yang sama terus-menerus setiap hari selama bertahun-tahun. Adapun manfaat dari kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking* adalah:

- a. Meningkatkan tingkat kebahagiaan pada ibu rumah tangga dalam menjalankan perannya, meningkatnya kecerdasan emosi dan menurunnya tingkat *stress*;
- b. *Mindfulness* dan kontrol diri juga saling berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis dan berhubungan negatif dengan gejala gangguan psikologis;
- c. Peran *mindfulness* memiliki dampak yang positif pada individu yang menciptakan rasa puas pada kehidupan sehingga individu terlepas dari ketidaknyamanan yang dialaminya dan menemukan makna dalam perannya sebagai seorang ibu.

### 2.4. Evaluasi Hasil Pencapaian

Untuk melihat adanya dampak dari penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan dalam meningkatkan *Self Healing dengan Mindful Cooking* pada ibu rumah tangga. Maka penulis akan melakukan pengukuran dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* sebagai tolak ukur keberhasilan pemahaman mengenai *mindful cooking*.

## 3. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga. Pengabdian Masyarakat ini akan dilakukan dalam bentuk penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self Healing dengan Mindfulness Cooking* akan dibagi menjadi tiga tahap, berikut uraiannya:

### Tahap 1. Pengenalan *mindfulness*, *cooking*, dan *self-healing*, manfaat dan aplikasinya

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai definisi *mindfulness*, *cooking*, dan juga *self-healing* yang dihubungkan dengan peran seorang wanita sebagai ibu rumah tangga. Peserta diberikan informasi terkait bagaimana memasak dengan memfokuskan pada kegiatan tersebut (*mindfulness*), fokus terhadap kegiatan mempersiapkan resep memasak, dan lain-lain.

### Tahap 2. Penjelasan Metode-Metode *Mindfulness Cooking*

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai cara-cara memasak yang *mindful*, sehingga dapat dijadikan *self-healing*. Pada tahap persiapan sebelum pelatihan, modul akan diberikan kepada chef (pemasak) untuk dipraktikkan dan ditunjukkan kepada peserta pelatihan. *Mindfulness Cooking* yang dipaparkan kepada peserta dengan kegiatan yang *mindful*. Hal ini bertujuan agar peserta dapat memahami kegiatan memasak tersebut dan dapat diaplikasikan dirumah sehingga dapat mengurangi rasa jenuh, maupun stres.

### Tahap 3. Penjelasan Metode-Metode dalam melakukan *Mindful Cooking*

Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan terkait bagaimana cara mengaplikasikan *mindful cooking* dengan merasakan satu per satu bahan masakan yang ada dan mengaktifkan seluruh penginderaan yang ada, mulai dari mendengar, meraba, melihat, membau, dan merasa. Pada tahapan ini pula, peserta akan diberikan penjelasan terkait definisi dari *mindful* dan bagaimana pengaruh *mindfulness cooking* terhadap *self-healing*. Tujuan dari tahap ini yaitu agar peserta mampu memahami mengenai *mindful cooking* dan dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### Tahap 4. Evaluasi

Tahapan ini berfungsi untuk melihat adanya dampak dari penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking*. Penulis menggunakan evaluasi pelatihan model Kirkpatrick untuk mengukur tingkat keberhasilan program serta mengetahui dampak dari pelaksanaan program psikoedukasi “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” pada seluruh peserta. Model evaluasi pelatihan ini dibagi menjadi beberapa level yaitu (Nurhayati, 2018):

- Level 1 (Reaksi)

Pada evaluasi level 1 bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta pada program kegiatan yang telah dilaksanakan.

Adapun bentuk Evaluasi Psikoedukasi:

**Tabel 2**  
**Evaluasi Kegiatan Psikoedukasi**

No,	Aspek	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Konten Materi yang disampaikan cukup relevan dengan kebutuhan				
2.	Cara Menyampaikan Konten Cukup Menarik				
3.	Materi dan Konten Inspiratif				
4.	Materi dan Konten Membuat termotivasi untuk Melakukannya				

- Level 2 (Pengetahuan)

Evaluasi di level 2 bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah disampaikan selama kegiatan.

- Level 3 (Perilaku)

Evaluasi di level 3 bertujuan untuk mengukur dan melakukan identifikasi terhadap perubahan perilaku peserta setelah mereka mengikuti program kegiatan serta pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024, dan dimulai pada pukul 09.45 hingga selesai. Acara ini diselenggarakan secara langsung atau *offline* di selasar rumah salah satu warga di Desa Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Acara psikoedukasi mengenai *self-healing* dengan *mindful cooking* berjalan dengan lancar. Sebelum memulai acara, seluruh panitia mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk psikoedukasi seperti booklet materi, lembar pretest dan posttest, ATK, serta bingkisan. Panitia melakukan persiapan dari awal kedatangan, yaitu jam 08.45 sampai jam 09.45 dengan durasi 60 menit.

Setelah *briefing* dan persiapan di kelas masing-masing, acara pun dimulai. Acara dimulai dengan pembukaan berupa pembacaan doa dan perkenalan MC. Pembacaan doa dilaksanakan agar psikoedukasi berjalan dengan lancar dan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat. Lalu setelah pembacaan doa, MC atau panitia memperkenalkan diri kepada peserta yang merupakan ibu-ibu rumah tangga di desa tersebut. Pembukaan acara dilakukan dari pukul 09.45 sampai 09.48 dengan durasi 3 menit.

Setelah melakukan pembukaan, MC mempersilakan kepada pihak dari UNJ, yang merupakan dosen sekaligus narasumber pada kegiatan tersebut, untuk menyampaikan sambutan secara bergiliran. Sambutan oleh pihak UNJ ini dilaksanakan dari pukul 09.48 sampai 09.53 dengan durasi 5 menit.

Sebelum diberikan materi, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai *self-healing* dengan *mindful cooking* sebelum diberikan materi. Panitia membagikan lembar *pre-test* dan ATK kepada masing-masing peserta serta memberikan instruksi terkait pengisian *pre-test*. Pengisian *pre-test* oleh peserta ini dilakukan dari pukul 09.53 sampai 10.26 dengan durasi 37 menit.

Sesi selanjutnya, MC mengadakan *ice breaking* sebelum masuk materi. *Ice breaking* ini bertujuan untuk menyegarkan pikiran peserta sebelum lanjut ke dalam materi. *Ice Breaking* dimulai dengan MC menjelaskan permainan yang akan dilakukan, yaitu permainan tangkap jari sesuai dengan kata kunci yang diberikan melalui penyampaian cerita yang berkaitan dengan materi. Ketika MC menyebutkan kata kunci “kucing”, peserta harus menangkap jari teman di sebelah kanannya sekaligus mengangkat jari agar tidak ditangkap oleh teman di sebelah kirinya. *Ice breaking* ini dilaksanakan dari pukul 10.26 sampai 10.38 dengan durasi 12 menit.



**Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi**

Setelah melakukan *ice breaking*, narasumber menyampaikan materi yang telah disiapkan. Sebelum masuk ke inti materi, narasumber memberikan pertanyaan pembuka kepada peserta tentang kehidupan mereka sebagai ibu rumah tangga. Setelah peserta menyampaikan jawaban-jawabannya, narasumber melanjutkan dengan penyampaian materi *self-healing* untuk mengurangi stres para peserta yang dirasakan ketika menjadi ibu rumah tangga. Peserta juga melakukan teknik *self-healing* untuk merelaksasi tubuh.

Materi *self-healing* berlanjut dengan penyampaian materi *mindful cooking*, yaitu memasak dengan kesadaran serta kesenangan penuh. *Self-healing* dapat dilakukan salah satunya dengan *mindful cooking*. Dengan memasak sepenuh hati, diri akan merasa tenang dan senang tanpa terbebani oleh stres sebagai ibu rumah tangga. Narasumber turut membawa sayur mayur segar agar dapat lebih mendalami suasana dan materi mengenai *mindful cooking*. Penyampaian materi ini dilanjutkan dengan sesi diskusi serta tanya jawab oleh peserta terkait materi yang disampaikan. Sesi ini berlangsung dari pukul 10.38 sampai 11.25 dengan durasi 47 menit.

Setelah penyampaian materi dan diskusi, peserta diminta untuk mengisi *post-test* terkait materi yang telah disampaikan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami dan merefleksikan materi di kehidupan sehari-hari. Pengisian *post-test* ini dilaksanakan dari pukul 11.25 sampai 11.39 dengan durasi selama 14 menit.

Selanjutnya, setelah mengumpulkan lembar *post-test*, diadakan sesi dokumentasi bersama dengan seluruh panitia dan peserta. Sesi ini berlangsung selama 2 menit dari pukul 11.39 sampai 11.41. Setelah seluruh kegiatan selesai, akhirnya tiba di sesi akhir, yaitu penutup. Pada sesi ini, MC mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh peserta yang telah hadir. Kemudian, panitia membagikan bingkisan kepada seluruh peserta sebelum meninggalkan ruangan. Penutupan ini menjadi penutup seluruh kegiatan psikoedukasi.

## 5. Kesimpulan dan Saran

### 5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada hari Sabtu, 11 Mei 2024 dengan mengangkat tema *Self Healing* dan *Mindfulness Cooking* pada ibu rumah tangga di desa Pasirtanjung Tanjung Sari, maka ibu rumah tangga lebih menemukan makna dalam perannya sebagai seorang ibu. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias ibu-ibu tersebut ketika pemaparan materi berlangsung. Respon positif yang ditunjukkan seperti interaktif selama psikoedukasi, mengikuti permainan dengan baik, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat dengan bertemakan *Self Healing* dan *Mindfulness Cooking* dan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi tersebut dapat meningkatkan pemahaman mengenai apa itu *Self Healing*, *Mindfulness Cooking* dan menemukan kebermaknaan dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

### 5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan untuk kegiatan ini adalah lebih diperhatikan kembali sarana dan prasarana yang tersedia di lapangan sehingga dapat diatasi jika terdapat kendala. Selain itu, saran lainnya adalah agar kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat terus berjalan secara rutin dengan mengangkat tema-tema menarik dan cakupan sasaran yang lebih luas sehingga semakin banyak masyarakat yang teredukasi. Selain itu, kegiatan semacam ini dapat menjadi wadah untuk melaksanakan *Tri Dharma* perguruan tinggi bagi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan dapat memberikan hasil yang nyata bagi Masyarakat.

## 6. Daftar Pustaka

- Adhikari, Harasankar. (2012). Anxiety and Depression: Comparative Study between Working and Non-Working Mothers. *Double Blind Peer Reviewed International Research Journal*.
- Anindita, A., & Etikariena, A. (2020). Hubungan Trait Mindfulness dan Keterikatan Kerja dengan Melibatkan Peran Mediasi Modal Psikologis. *Psikogenesis*, 8, 1-17.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An- Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*.
- Fajri, Rosa Nurul. (2019). *Perbandingan Tingkat Depresi Antara Ibu Rumah Tangga dan Wanita Karir Di Kelurahan Sukajaya Kecamatan Sukarami Palembang*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
- Hashmi, H. A., Khurshid, M., & Hassan, I. (2011). Marital Adjustment, Stress and Depression among Working and Non-Working Married Women. *Internet Journal of Medical Update*.
- Jiménez-Monreal, A. M., García-Diz, L., Martínez-Tomé, M., Mariscal, M. M. M. A., & Murcia, M. A. (2009). Influence of cooking methods on antioxidant activity of vegetables. *Journal of food science*, 74(3), H97-H103.
- Lailil, M., (2012). *Depresi*. Thesis. pada UIN Malang yang tidak dipublikasikan.
- Luh, N., Apsaryanthi, K., & Lestari, D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana Program Studi Psikologi*.
- Masak (Def. 2) (n.d). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.web.id/masak>. 27 Maret 2021.

- Mumtahinnah, N. (2008). Hubungan Antara Stres dengan Agresi pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Nurhayati, Y. (2018). Penerapan Model Kirkpatrick untuk Evaluasi Program Diklat Teknis Subtantif Materi Perencanaan Pembelajaran Di Wilayah Kerja Provinsi Kepulauan Riau. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 6(2), 170–187. <https://doi.org/10.36052/andragogi.v6i2.63>
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Radityo, W. E. (2012). *Depresi dan Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 1(1). 205-214.
- Rimalower, L. (2017, May 04). Ingredients for Change: food, Cooking, and Mindfulness in Therapy. *Psychology and Behavioral Science*, 1-2. doi:10.19080/PBSIJ.2017.03.5555622
- Stefan, S., & David, D. (2020). Mindfulness in Therapy: A Critical Analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 167-182. doi:10.1080/00207144.2020.1720514