

ABSTRAK

Wanita yang bekerja akan memiliki peran ganda, sebagai istri, ibu, dan pekerja. Peran ganda ini menyebabkan ketidak seimbangan peran, antara peran sebagai ibu dan wanita pekerja serta memunculkan kecemasan dengan tingkatan yang bervariasi. Intervensi dengan teknik *mindfulness* terbukti dalam mengatasi kecemasan, stress, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *mindfulness* terhadap kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berjenis quasi eksperimen dengan desain penelitian *non – random pretest – posttest control grup design*. Subjek pada penelitian ini sebanyak 13 orang, dan merupakan seorang ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan *Kentucky Inventory Mindfulness Skill*. Penelitian ini menggunakan modul *mindfulness* disusun oleh Vinny (2014). Analisis data menggunakan metode analisis non parametrik *Mann – Whitney U Test* ($Z = -2,164$, $p < 0,050$), dan *Wilcoxon Signed Ranks* ($Z = -2,384$, $p < 0,050$). Berdasarkan hasil analisis data bahwa teknik *mindfulness* dalam penelitian ini memiliki efektivitas yang baik dalam menurunkan kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS, setelah diberikan teknik *mindfulness* kecemasan ibu mengalami penurunan yang signifikan.

Kata kunci : Ibu, kecemasan, *mindfulness*

ABSTRACT

Working women will have a dual role as wives, mothers, and workers. This dual role creates a role imbalance between mothers and working women, and it raises anxiety on various levels. Interventions using mindfulness techniques are proven in dealing with anxiety, stress, and depression. This study aims to determine the effectiveness of mindfulness techniques on the anxiety of mothers who work as civil servants (*PNS*) in the city of Sumbawa Besar. This study is a quantitative quasi-experimental using a non-random pretest-posttest control group design. The subjects in this study were thirteen mothers who work as civil servants in the city of Sumbawa Besar. Data collection in this study used the Hamilton Anxiety Rating Scale and the Kentucky Inventory Mindfulness Skill. This study made use of Vinny's mindfulness module (2014). Data analysis used non-parametric analysis method Mann – Whitney U Test ($Z = -2.164, p < 0.050$), and Wilcoxon Signed Ranks ($Z = -2.384, p < 0.050$). Based on the results of data analysis, mindfulness techniques in this study have great effectiveness in reducing the anxiety of mothers who work as civil servants (*PNS*). After being given mindfulness techniques, the mother's anxiety decreased significantly.

Keywords: anxiety, mindfulness, mothers.