

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Era modern ini semakin menuntut manusia untuk dapat memenuhi segala macam kebutuhan hidup. Usaha yang dilakukan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup adalah dengan bekerja, yang dilakukan oleh pria maupun wanita. Bekerja merupakan kegiatan melakukan suatu pekerjaan dengan tujuan memperoleh atau mendapatkan penghasilan atau keuntungan (BPS, 2020). Individu yang bekerja akan mendapatkan penghasilan yang dapat digunakan dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup. Berdasarkan data survey angkatan kerja Indonesia BPS (2020), jumlah pekerja di Indonesia sebanyak 128.45 juta orang dengan persentase pekerja wanita yaitu 35.82% atau 46.010.790 dan pekerja laki – laki sebanyak 64.18% atau 82. 439.210, yang tersebar diseluruh wilayah Indonesia (BPS, 2020).

Tenaga kerja pria maupun wanita masuk dalam kategori tenaga kerja formal dan informal. Tenaga kerja sektor formal merupakan status pekerjaan utama individu yang dibantu oleh buruh atau karyawan maupun pegawai, sedangkan tenaga kerja sektor informal merupakan status pekerjaan utama individu yang mencakup berusaha sendiri, usaha yang dibantu oleh buruh tidak tetap, usaha yang dibantu buruh tetap, buruh, pekerja bebas dan pekerja keluarga (Kemen PPPA, 2020).

Berdasarkan data survey angkatan kerja Indonesia BPS (2020), menunjukkan bahwa pekerja wanita terbagi pada dua sektor pekerjaan, formal dan informal. Pada sektor formal terdapat 34.60% atau 17.568.595 pekerja wanita dan pada pekerjaan sektor informal terdapat 57.35% atau 44.545.876 pekerja wanita (BPS, 2020).

Menurut survey angkatan kerja BPS (2020) salah satu lapangan pekerjaan utama adalah administrasi, pemerintahan, pertahanan dan jaminan sosial. Pada bidang pemerintahan, PNS menjadi pilihan tenaga kerja wanita. Hal ini didukung survey data statistik yang dilansir dari laman Badan Kepegawaian Negara (2019) tentang statistik pegawai negeri sipil. Jumlah PNS di Indonesia per Desember 2019 sebanyak 4.189.121 dengan persentase berdasarkan jenis kelamin pria sebanyak 48.49% dan Wanita sebanyak 51.51% (BKN, 2019).

Pegawai Negeri Sipil (PNS) menurut Undang – Undang Nomor 5 Tahun 2014 Pasal 1 Ayat 1 menjelaskan aparatur sipil negara yang selanjutnya disingkat ASN adalah profesi bagi pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintahan. Untuk dapat bekerja sebagai PNS tentunya harus mengikuti dan memenuhi syarat yang telah ditentukan oleh pemerintah, sesuai dengan Undang – Undang Nomor 5 Tahun 2014 Pasal 1 Ayat 3 yaitu, pegawai negeri sipil yang selanjutnya disingkat PNS adalah warga negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, diangkat sebagai pegawai ASN secara tetap oleh pejabat pembina kepegawaian untuk menduduki jabatan pemerintahan.

Menurut Undang – Undang nomer 5 Tahun 2014 Pasal 10 fungsi Pegawai Negeri Sipil (PNS) pada umumnya yaitu, a. pelaksana kebijakan public; b. pelayan public; dan c. perekat dan pemersatu bangsa. sedangkan tugas Pegawai Negeri Sipil (PNS) menurut Undang – Undang Nomor 5 Tahun 2014 Pasal 11 memiliki tugas, a. melaksanakan kebijakan public yang di buat oleh pejabat pembina kepegawaian sesuai dengan ketentuan peraturan perundang – undangan; b. memberikan pelayanan public yang professional dan berkualitas; dan c. mempererat persatuan dan kesatuan Negara Kesatuan Republik Indonesia. PNS memiliki tugas dan fungsinya masing – masing, hal ini sesuai dengan bidang dan tugas pokok dan fungsi dari instansi tempat berdinasi.

Pegawai Negeri Sipil (PNS) digolongkan berdasarkan jenis instansi dan gender menjadi dua kelompok yaitu instansi pusat dan instansi daerah. Data statistic BKN (Badan Kepegawaian Nasional) pada kelompok instansi pusat terdapat 953.371 PNS dengan persentase pria sebanyak 553.406 (58.03%) dan wanita sebanyak 400.325 (41.97%). Sedangkan pada kelompok instansi daerah terdapat 3.235.390 PNS dengan presentasi pria sebanyak 1.477.888 (45.68%) dan wanita sebanyak 1.757.502 (54.32%) (BKN, 2019).

Pada Kabupaten Sumbawa jumlah pegawai negeri sipil berdasarkan data dari BPS Kabupaten Sumbawa (2018) sebanyak 6830 dengan persentase pria sebanyak 3662 (53.62%) dan wanita sebanyak 3168 (46.38%). Tersebar keseluruhan instansi bidang pelayanan public, pertanian, peternakan, perikanan, kesehatan, pendidikan, ekonomi, perdagangan dan bidang – bidang lain yang ada di Kabupaten Sumbawa. Dari data BPS dapat diketahui bahwa presentasi wanita yang bekerja

sebagai PNS di Kabupaten Sumbawa sebanding dengan pria. Data survey BPS Kabupaten Sumbawa (2019), menunjukkan bahwa 28.06 % wanita yang bekerja sebagai buruh/karyawan/pegawai di Kota Sumbawa Besar, berstatus sebagai ibu.

Peneliti melakukan *assessment* awal yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada ibu yang bekerja sebagai PNS. *Assessment* dilakukan dengan dua acara yaitu, melakukan wawancara dan menyebar kuisisioner. Peneliti menyebarkan kuisisioner dengan skala DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scales*) tipe 42 secara *online*, termuat dalam *google form*, pada sampel ibu berjumlah 36 partisipan bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan beberapa ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar menunjukkan bahwa dengan bekerja sebagai pegawai negeri sipil (PNS), ibu mampu membantu ekonomi keluarga dan meringankan beban suami. Mengingat perubahan zaman yang semakin konsumtif dan meningkatkan berbagai macam kebutuhan rumah tangga sehingga tidak tercukupi bila hanya mengandalkan pendapatan suami. Selain itu juga, banyak keuntungan yang didapatkan oleh ibu jika bekerja sebagai PNS, yaitu jenjang karir yang jelas, jaminan masa tua, dan jauh dari pemutusan hubungan kerja secara sepihak.

Namun harapan tersebut menimbulkan permasalahan. Berdasarkan hasil *assessment* dengan menggunakan kuisisioner yang memuat skala DASS didapati skor kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan skor depresi dan stress. Tingkat kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS cukup tinggi dan bervariasi dengan klasifikasi tingkatan yang berbeda. Sebanyak 8.3% dari partisipan dengan kategori

sangat parah, 5.6 % pada kategori parah, 33.3% pada kategori sedang, 22.2 % pada kategori ringan, dan 30.6% berada pada kategori normal. Berdasarkan hasil *assessment* menunjukkan bahwa 69.4 % ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar mengalami kecemasan dengan tingkatan yang berbeda. Sedangkan, hasil pada aspek depresi yaitu, sebanyak 2.8% partisipan dengan kategori parah, 8.3 % pada kategori sedang, 13.9 % pada kategori ringan, dan 75% berada pada kategori normal. Pada aspek stress terdapat 2.8 % partisipan dengan kategori sangat parah, 2.8 % pada kategori parah, 5.6 % pada kategori sedang, 13.9 % pada kategori ringan, dan 74.9 % berada pada kategori normal.

Menurut Undang – Undang Nomor 5 Tahun 2014 Pasal 11 Pegawai Negeri Sipil (PNS) memiliki tugas, diantaranya memberikan pelayanan publik yang professional dan berkualitas. Ketika individu memiliki kecemasan berkaitan erat dengan motivasi kerja, semakin tinggi kecemasan yang dimiliki maka motivasi kerja akan menurun (Ariasti & Handayani, 2019), motivasi kerja berhubungan dengan pelayanan publik yang baik, semakin tinggi motivasi kerja, maka pelayanan publik yang diberikan semakin baik (Muttaqin, Djumaidi & Noor, 2013). Berdasarkan hal tersebut, kecemasan mempengaruhi motivasi kerja yang berkaitan dengan kualitas pelayanan yang diberikan.

Kecemasan juga berhubungan dengan prestasi kerja, semakin tinggi kecemasan yang dimiliki individu maka semakin rendah prestasi kerja, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan yang dimiliki maka semakin tinggi prestasi kerja individu (Wijayanti, 2017). Ketika individu memiliki prestasi kerja baik akan meningkatkan kepuasan kerja, hal ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan

oleh Yuniastuti (2011), bahwa prestasi kerja memiliki hubungan yang positif dan kuat terhadap kepuasan kerja.

Berdasarkan dari hasil wawancara, terhadap sampel ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar, sebagian besar belum pernah mendapatkan atau mengakses layanan psikologis. Selain itu juga, kecemasan yang dialami bervariasi dengan tingkatan yang berbeda - beda. Merujuk temuan penelitian yang dilakukan oleh Erawan, Opod, dan Pali (2013), menyatakan bahwa pada umumnya wanita lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan pria, dan wanita mengalami kecemasan dengan tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Kecemasan merupakan benang merah yang menghubungkan berbagai gangguan kecemasan yang dapat dialami individu dengan cara yang berbeda – beda (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Mulai dari ketakutan intens yang berhubungan dengan serangan panik, hingga perasaan tidak nyaman dan khawatir dalam gangguan kecemasan menyeluruh (Nevid, Rathus, & Greene, 2018).

Kecemasan merupakan kondisi emosional individu yang ditandai dengan rasa takut serta sumber pencetus rasa takut yang tidak jelas (Surya, 2014). Hal ini senada dengan pendapat Atkinson, Atkinson, dan Hilgard (2001), menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang – kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda – beda. Durand dan Barlow (2006) berpendapat bahwa kecemasan, merupakan keadaan suasana hati individu, ditandai dengan afek negatif, serta gejala ketegangan jasmaniah yang dialami seseorang

ketika memprediksi kemungkinan terjadinya bahaya ataupun kemalangan dimasa yang akan datang.

Individu yang merasakan kecemasan akan mengalami beberapa gejala, Navid, Rathus, dan Greene (2018) mengelompokkan gejala kecemasan menjadi tiga kelompok yaitu, gejala fisik, perilaku, dan kognitif. Pada gejala fisik, individu akan merasakan kegelisahan, gemetar, sesak dibagian perut atau dada, dan napas tidak teratur atau tersengal – sengal. Pada gejala perilaku, individu akan menghindari, perilaku bergantung, dan perilaku gelisah. Gejala kognitif, individu akan mengalami kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, dan terlalu memikirkan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh.

Hamilton (dalam Coallier, 2017) mengelompokkan gejala kecemasan menjadi dua kelompok, yaitu kecemasan psikis dan somatic. Pada kecemasan psikis terdapat aspek *anxious mood* (perasaan cemas), *tension* (ketegangan), *fears* (ketakutan), *intellectual* (intelektual), *depressed mood* (perasaan depresi). Sedangkan pada kecemasan somatic terdapat aspek *somatic* (somatik), *insomnia* (insomnia), *cardiovascular symptoms* (gejala kardiovaskular), *respiratory symptoms* (gejala pernapasan), *gastrointestinal symptoms* (gejala gastrointestinal), *genitourinary symptoms* (gejala genitourinari). *autonomic symptoms* (gejala otonom), *behavior* (tingkah laku).

Ketika kecemasan yang tidak segera ditangani, dibiarkan terlalu lama dan berlarut – larut dapat mengakibatkan terjadinya berbagai permasalahan baik secara fisik maupun mental, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gastrointestinal, serta mengalami depresi (Kang dkk, 2017). Selain itu, dampak dari kecemasan akan

membuat individu memiliki sifat mudah marah, mengalami kecerobohan dan kebingungan, mengalami hiperventilasi yang akan menyebabkan berbagai gangguan fisik, sering kagetan terhadap suara yang terjadi secara tiba – tiba (Samiun, 2006).

Kecemasan tidak terjadi begitu saja, ada faktor penyebab kecemasan. Terdapat faktor penyebab kecemasan antara lain, faktor psikologis, biologis dan genetic. Salah satu teori psikologi yang menjelaskan penyebab kecemasan yaitu teori kognitif, menjelaskan kecemasan adalah ketakutan dan kecemasan abnormal berasal dari asumsi yang salah, melibatkan penilaian bahaya yang keliru dari situasi yang tidak dikonfirmasi oleh pengamatan langsung (Beck, Emery, & Greenberg, 2005).

Pada faktor biologis, hal yang paling sering terjadi gangguan sehingga menyebabkan kecemasan adalah gangguan neurotransmitter, yang berkaitan dengan *neropinephire*, serotonin, dan *Gamma-Aminobutryric Acid (GABA)* (Neil, Bourdeau, Kitchen, & Massiah, 2011).

Secara fisiologis otak manusia memiliki peranan penting dalam kehidupan dan memiliki struktur fungsional penting. Struktur tersebut meliputi, *diensefalon* bagian depan otak yang terdiri dari talamus dan hipotalamus. Talamus berfungsi sebagai tempat penerimaan jalur sensori, kecuali penciuman, yang sering disebut sebagai sensasi kesadaran. Hipotalamus merupakan pusat integrasi tertinggi di bagian dalam tubuh (Davison, Neale & Kring, 2018). Batang otak berisi pons dan medulla oblongata berfungsi sebagai tempat penerima saraf. Serebellum menerima saraf sensori dari alat vestibular telinga, otot, jaringan, dan sendi. Informasi dari

bagian – bagian tersebut akan diterima dan diintegrasikan sesuai dengan keseimbangan, postur, dan koordinasi halus gerakan tubuh (Davison, Neale & Kring, 2018).

Pada otak depan manusia, terdapat *hemisfer serebrum* yang terbungkus oleh korteks serebrum dan mengandung system limbik serta ganglia basal (Carlson, 2013). Sistem limbik memiliki fungsi memproses emosi dan memori, sedangkan ganglia basal berfungsi dalam regulasi gerakan serta koordinasi tubuh (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Pada system limbik terdapat amigdala terlibat secara spesifik dalam emosi, mencakupi perasaan dan ekspresi emosi, ingatan emosional, dan pengenalan tanda – tanda emosi pada orang lain (Carlson, 2013). Sistem limbik juga mengendalikan ekspresi emosi seperti detak jantung yang meningkat, pernapasan meningkat, gemetar, berkeringat, dan perubahan ekspresi wajah (Davison, Neale & Kring, 2018). Stein, Simmons, Feinstein, dan Paulus (2007) menemukan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi menunjukkan peningkatan aktivasi amigdala dan korteks insular yang keduanya berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan.

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu dapat di tangani dengan berbagai macam terapi, diantaranya psikoterapi dan terapi biomedis (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Psikoterapi memiliki banyak pendekatan terapi, diantaranya psikodinamika, terapi perilaku, dan terapi kognitif (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Pada terapi biomedis untuk mengatasi kecemasan dapat menggunakan obat antikecemasan (Nevid, Rathus, & Greene, 2018).

Banyak terapi maupun intervensi serta pelatihan psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi ataupun mengurangi kecemasan. Terapi psikologi tersebut diantaranya, CBT (*Cognitive Behavioral Teraphy*) menurunkan kecemasan sosial (Asrori, 2015), teknik relaksasi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker (Sari & Subandi, 2015). Terapi tawa efektif menurunkan kecemasan (Widyastuti, 2019). Terapi suportif kelompok memiliki pengaruh pada penurunan kecemasan (Nurchayani, Dewi, & Rondhianto, 2016).

Terapi lainnya yaitu, terapi dengan teknik *mindfulness*. Teknik *mindfulness* dalam penelitian sebelumnya dapat digunakan untuk mengatasi stres kerja (Brown & Ryan, 2003) meningkatkan regulasi emosi (Jumaroh, 2018) dan mengembangkan kognitif (Johnstone dkk, 2016), serta menurunkan *nomophobia* pada remaja (Eskawati, 2019). Selain itu, teknik *mindfulness* akan meningkatkan *psychological well – being* (Susanti, Matulesy, & Praktikto, 2017). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memilih *mindfulness* sebagai teknik untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan pada Ibu yang bekerja sebagai PNS. *Mindfulness* membuat individu mengalami pembelajaran dalam pengembangan perasaan dan pikiran, sehingga tidak melakukan penghindaran terhadap perasaan maupun pikiran negatif, melainkan dapat melepaskan diri dari perasan maupun pikiran negatif (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Selain itu, *mindfulness* memiliki berbagai macam manfaat meliputi, mengurangi gejala psikologis, mereaktivasi emosional, dan meningkatkan regulasi diri (Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Pada penelitian ini, akan menggunakan intervensi psikologis berupa teknik *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini, dan tidak menghakimi serta kemampuan menikmati setiap pengalaman demi pengalaman (Zinn, 2013). Brown dan Ryan (2003), menyatakan bahwa *mindfulness* yaitu keberadaan dari kesadaran yang melekat serta melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Snyder dan Lopez (2002), mendefinisikan *mindfulness* merupakan keadaan pikiran yang fleksibel, yaitu terbuka dengan hal-hal baru, dan terdapat proses penggambaran sesuatu yang baru ketika seseorang sadar, seseorang menjadi lebih sensitif terhadap suatu konteks dan perspektif dalam suatu situasi saat ini.

Terdapat empat jenis terapi yang menggunakan konsep *mindfulness*. Empat jenis terapi tersebut adalah *mindfulness based stress reduction* (MBSR), *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT), *dialectical behavior therapy* (DBT), dan *Acceptance and commitment therapy* (ACT) (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Erford (2015) menjelaskan teknik – teknik yang menggunakan pendekatan *mindfulness*, yaitu teknik *visual/guided imagery*, *deep breathing*, dan *progressive muscle relaxation training* (PMRT). Konsep *mindfulness* yang digunakan pada penelitian ini adalah *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Goldin dan Gros (2010) bahwa MBSR terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi positif pada individu dengan kecemasan sosial.

*Mindfulness* memiliki beberapa aspek sikap dalam penerapannya. Salah satu ahli yang menjabarkan aspek – aspek sikap *mindfulness* adalah Baer, Smith, dan Allen (2004). Adapun aspek – aspek sikap *mindfulness* yaitu mengamati

(*observing*), menjelaskan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), menerima tanpa menghakimi (*Accepting without judgment*) (Baer, Smith, & Allen, 2004).

*Mindfulness* dapat menurunkan kecemasan secara efektif (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Penurunan kecemasan dikarenakan intervensi *mindfulness* menggunakan pendekatan meditasi dan kognitif, yang membuat individu mengalami proses belajar dalam pengembangan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan yang negatif (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Selain itu, intervensi *mindfulness* membuat individu untuk tidak menghindari perasaan dan pikiran negatif, dengan tidak menghindari pikiran dan perasaan tersebut, individu dapat melepaskan diri dari pikiran maupun perasaan negatif tersebut dengan mempraktikkan *mindfulness* pada kehidupan sehari - hari (Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Kecemasan termasuk dalam emosi negative, terjadi akibat cara individu menginterpretasikan atau penilaian irasional atas suatu kejadian negative, bukan dikarenakan kejadian itu sendiri (Ellis, 2011). Penilaian irasional dapat dicegah dengan sikap menerima tanpa menghakimi (*accepting without judgment*), yaitu menerima, memungkinkan, atau bersikap tidak menghakimi atau tidak menilai tentang masa kini. (Baer, Smith, & Allen, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Munazillah (2019) menyatakan bahwa sikap *mindfulness*, menerima tanpa menghakimi dapat menekan munculnya pikiran – pikiran negative yang berkaitan dengan kecemasan. Kecemasan yang merupakan emosi negative (Ellis, 2011) dapat

ditekan dengan mempraktikkan *mindfulness*, dikarenakan *mindfulness* dapat meredakan emosi (Jumaroh, 2018).

Pada individu yang mengalami kecemasan akan merasakan simtom – simtom kecemasan meliputi simtom *anxious mood* (perasaan cemas), *tension* (ketegangan), *fears* (ketakutan), *intellectual* (intelektual), *depressed mood* (perasaan depresi), *somatic* (somatik), *insomnia* (insomnia), *cardiovascular symptoms* (gejala kardiovaskular), *respiratory symptoms* (gejala pernapasan), *gastrointestinal symptoms* (gejala gastrointestinal), *genitourinary symptoms* (gejala genitourinari), *autonomic symptoms* (gejala otonom), *behavior* (tingkah laku) (Hamilton, dalam Coallier, 2017). Untuk mengurangi gejala - gejala kecemasan tersebut dapat mempraktikkan teknik *mindfulness*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hofman, Sawyer, Witt, dan Oh (2010) menyatakan bahwa *mindfulness* berbasis terapi dapat meringankan gejala kecemasan. Penelitian ini akan menggunakan konsep intervensi *mindfulness based stress reduction* (MBSR), yang dapat meringankan gejala - gejala kecemasan (Zhou dkk, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Serpa, Taylor, dan Tillisch (2014) bahwa MBSR dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan keinginan bunuh diri serta dapat menurunkan symptom kecemasan dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan bagaimana efektivitas *mindfulness* terhadap kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas *mindfulness* terhadap kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian penelitian psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan mengenai cara untuk mengatasi kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

#### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh ibu – ibu yang bekerja sebagai PNS untuk mengatasi kecemasan dalam melaksanakan tugas dan kewajiban pekerjaan serta mengurus rumah tangga dengan teknik *mindfulness*.