

## Abstrak

Ibu bekerja merupakan seseorang yang membantu suami untuk mencari nafkah dan menjadi seorang ibu yang bertugas mengasuh serta memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh anaknya. Setiap ibu bekerja memiliki beban yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis seperti mengatur waktu, mengurus anak, dan menjadi sosok istri bagi suami. Hal ini yang membuat peran ibu bekerja tidak seimbang terhadap suami sehingga ibu bekerja rawan terkena perubahan suasana hati atau bisa disebut dengan depresi. Depresi merupakan perubahan suasana hati yang ditandai dengan bunuh diri, tidak nafsu makan, dan lain-lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* dan depresi pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif *mindful parenting* dan depresi pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Subjek penelitian berjumlah 100 ibu bekerja. Pengambilan data menggunakan Skala *mindful parenting* dan Skala depresi. Teknik analisis data yang digunakan adalah non parametrik dari spearman rho. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi spearman rho sebesar -0,317 dengan signifikan  $0,001 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan *mindful parenting* dan depresi pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar.

**Kata kunci:** *Depresi, ibu bekerja, mindful parenting*

## **Abstract**

working mother is a girl who work to help her husband and also become a mother to carry her child. As the working mother, it will effect her physical and mental condition. It happens because she should manage the time to carry her child and become a wife for her husband. The condition as working mother make the role as a mother and as a wife become unstable which makes the working mother in unstable emotion or called with depression. Depression is an emotional changing that may caused suicide, do not have appetite to eat and etc. This research aim to know the relation between mindful parenting and depression toward the working mother which has the teenager child. The submitted hypothesis for this research, there is a negative relation between mindful parenting and depression to the working mother which has teenager child. The total subject for this research are 100 exist working mother. The data collecting technique, it use non parametric scale from spearman rho. Based on the analysis, it founds that coefficient correlation from spearman rho is  $-0,317$  with significant value  $0,001 < 0,5$ . The result shows that there is a significant negative relation between mindful parenting and depression towards the working mother who have teenager child.

**Keywords: Depression, mindful parenting, working mother**