

TEKNIK *MINDFULNESS* DAN KECEMASAN PEREMPUAN SEBAGAI APARAT SIPIL NEGARA

Bayu Aji Santoso^{1*}
Martaria Rizky Rinaldi²

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Keywords/Kata kunci

*anxiety, mindfulness,
working mother*

kecemasan, *mindfulness*,
perempuan yang bekerja

ABSTRACT/ABSTRAK:

The dual role of women who work as civil servants and become mothers can cause anxiety. Anxiety management is needed in order to be optimal in carrying out the role. This study aims to determine the effect of mindfulness techniques on anxiety in mothers who work as civil servants in Sumbawa Besar City. This research is a quasi-experimental quantitative research with a non-random pretest-posttest control group design. The sampling technique used nonrandom purposive, the subjects in this study were 13 people. Data collection in this study used the Hamilton Anxiety Rating Scale and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skill as a check manipulation. Data analysis used Mann – Whitney U Test ($Z=-2.164$, $p<0.050$), and Wilcoxon Signed Ranks ($Z=-2.384$, $p<0.050$). This shows that mindfulness techniques are effective in reducing anxiety in mothers who work as civil servants.

Peran ganda pada perempuan yang bekerja sebagai ASN (Aparat Sipil Negara) dan menjadi ibu dapat menimbulkan kecemasan. Pengelolaan kecemasan diperlukan agar dapat optimal dalam menjalani peran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *mindfulness* terhadap kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai ASN di Kota Sumbawa Besar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berjenis quasi eksperimen dengan desain penelitian *non random pretest posttest control group design*. Teknik sampling menggunakan *nonrandom purposive*, subjek pada penelitian ini sebanyak 13 orang. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan *Kentucky Inventory of Mindfulness Skill* sebagai manipulasi cek. Analisis data menggunakan metode analisis non parametrik *Mann – Whitney U Test* ($Z=-2,164$, $p<0,050$), dan *Wilcoxon Signed Ranks* ($Z=-2,384$, $p<0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan pada perempuan yang bekerja sebagai ASN.

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: bayusanto4546@gmail.com

²martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Jumlah pekerja yang tersebar di seluruh di Indonesia yaitu 128.45 juta orang dengan persentase pekerja perempuan 46.010.790 orang (35.82%) dan pekerja laki-laki 82.439.210 orang (64.18%) (Badan Pusat Statistik, 2020). Menurut survei angkatan kerja Badan Pusat Statistik (2020) salah satu lapangan pekerjaan utama adalah administrasi, pemerintahan, pertahanan dan jaminan sosial. Pada bidang pemerintahan, Aparat Sipil Negara (ASN) menjadi pilihan tenaga kerja perempuan. Hal ini didukung survei data statistik yang dilansir dari laman (BKN, 2019) tentang statistik pegawai negeri sipil. Jumlah ASN di Indonesia per Desember 2019 sebanyak 4.189.121 dengan persentase berdasarkan jenis kelamin pria yaitu 48.49% dan wanita 51.51% (BKN, 2019).

Kabupaten Sumbawa merupakan salah satu daerah yang jumlah perempuan bekerja sebagai ASN tinggi. Berdasarkan data dari BPS Kabupaten Sumbawa (2018) sebanyak 6830 dengan persentase pria sebanyak 3662 (53.62%) dan perempuan sebanyak 3168 (46.38%) (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sumbawa, 2018).

Perempuan yang bekerja akan memiliki lebih dari satu peran yaitu sebagai istri, ibu, dan pekerja. Perempuan pekerja memiliki berbagai macam permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan keluarga yang dapat berupa konflik potensial (Senécal et al., 2001), peran ganda (Nugrahaningtyas & Kasturi, 2019), maupun konflik peran pekerjaan dan keluarga (*work family conflict*) (Greenhaus & Beutell, 1985).

Penelitian yang dilakukan Sianturi dan Zulkarnain (2014) menyatakan bahwa individu yang mengalami *work family conflict* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan berhubungan dengan gejala depresi (Zhang et al., 2017). Penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak bekerja (Adhikari, 2012). Berdasarkan studi

pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 36 perempuan (ibu) yang bekerja sebagai ASN di Kota Sumbawa Besar dengan menggunakan skala DASS-42. DASS-42 merupakan kuesioner yang terdiri dari pernyataan yang menggambarkan situasi sehari-hari. Dalam kuesioner ini aitem yang ada di dalamnya seperti “merasakan gangguan dalam bernapas, sulit untuk bersantai”. Dari pengambilan data awal mendapatkan hasil bahwa pada aspek kecemasan terdapat 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. Hal tersebut menunjukkan bahwa 69.4% responden mengalami kecemasan dengan tingkatan yang berbeda.

Kecemasan merupakan keadaan suasana hati individu yang ditandai dengan afek negatif, serta gejala ketegangan jasmaniah yang dialami seseorang ketika memprediksi kemungkinan terjadinya bahaya ataupun kemalangan dimasa yang akan datang (Barlow & Durand, 2014). Individu yang merasakan kecemasan akan mengalami beberapa gejala, Coallier (2017) mengelompokkan gejala kecemasan menjadi dua kelompok, yaitu kecemasan psikis dan somatis. Pada kecemasan psikis terdapat aspek *anxious mood, tension, fears, intellectual, depressed mood*. Di sisi lain, pada kecemasan somatis terdapat aspek *somatic, insomnia, cardiovascular symptoms, respiratory symptoms, gastrointestinal symptoms, genitourinary symptoms, autonomic symptoms, dan behavior*.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan respon normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsi dari ancaman sebenarnya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab, yakni bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan (Nevid et al., 2018). 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 et al., 2017).

Kecemasan dapat ditangani dengan beberapa alternatif terapi. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dapat menurunkan kecemasan sosial (Asrori, 2015). Selain itu, teknik relaksasi juga efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker (Sari & Subandi, 2015). Terapi tawa dan terapi suportif kelompok juga efektif menurunkan kecemasan (Nurchayani et al., 2016; Widyastuti, 2019)

Bentuk terapi lainnya yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu, terapi dengan teknik *mindfulness*. Penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dapat digunakan untuk mengatasi stres kerja (Brown & Ryan, 2003) meningkatkan regulasi emosi (Jumaroh, 2018), mengembangkan kognitif (Johnstone et al., 2016) serta menurunkan *nomophobia* pada remaja (Eskawati, 2019). Selain itu, teknik *mindfulness* akan meningkatkan *psychological well-being* (Susanti, 2017).

Mindfulness didefinisikan sebagai bentuk kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini, dan tidak menghakimi serta kemampuan menikmati setiap pengalaman demi pengalaman (Kabat-Zinn, 2013a). *Mindfulness* yaitu keberadaan dari kesadaran yang melekat serta melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu (Brown & Ryan, 2003).

Teknik *mindfulness* merupakan teknik yang berfokus pada kondisi kesadaran dan pengalaman saat ini dengan penuh penerimaan (Neff & Germer, 2018). Teknik *mindfulness* berfokus pada pembelajaran untuk memberikan perhatian terhadap pengalaman saat ini yang merupakan

alternatif untuk mengatasi kekhawatiran pada peristiwa masa lalu dan peristiwa yang akan datang (Salmon et al., 2004). Kecemasan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut (Hilgard et al., 2001), penilaian bahaya yang keliru (Rosenstock et al., 1988) yang berorientasi masa depan (Clark & Beck, 2010) dapat diatasi dengan penerapan teknik *mindfulness*.

Individu yang menerapkan teknik *mindfulness* akan memiliki sifat *mindful*. Sifat *mindful* akan mengakibatkan perubahan aktivitas amigdala. Hal ini ditemukan pada penelitian yang dilakukan (Levitt et al., 2018) bahwa sifat *mindful* dikaitkan dengan penurunan aktivasi amigdala bilateral dan aktivasi kortikal prefrontal yang menunjukkan bahwa individu yang *mindful* mungkin lebih mampu mengatur respons emosional melalui penghambatan kortikal prefrontal pada amigdala. Individu mengalami peningkatan aktivitas amigdala dan korteks insular yang mengakibatkan terjadinya kecemasan (Stein et al., 2007).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *mindfulness* terhadap kecemasan pada perempuan (ibu) yang bekerja sebagai ASN. Hipotesis yang diajukan yaitu teknik *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada perempuan yang berprofesi sebagai ASN.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *nonrandom pretest-posttest control group design* yang merupakan desain penelitian yang terdiri dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, menggunakan pretes sebelum diberikan perlakuan dan pascates setelah diberikan perlakuan. Penggunaan desain penelitian ini dikarenakan teknik sampling subjek menggunakan teknik *non random purposive* dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek pada penelitian ini, yaitu (1) perempuan yang telah menikah dan memiliki anak, (2) berdinis di instansi pemerintahan daerah.

Metode Pengumpulan Data

Skala yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS-A) dengan reliabilitas $\alpha = 0,897$. Skala ini digunakan untuk pretes dan pascates. Skala digunakan untuk mengukur kecemasan, dengan meminta partisipan untuk memberikan penilaian pribadi mengenai gejala kecemasan yang ada pada dirinya dengan memberikan skor dengan rentang 0-4 (tidak ada, ringan, sedang, berat dan berat sekali). Contoh aitemnya yaitu “cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung”. Manipulasi penelitian diukur dengan Skala *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang telah diadaptasi oleh (Widodo, 2015) dengan reliabilitas aspek *observing* $\alpha = 0,78$, *describing* $\alpha = 0,76$, *acting with awareness* $\alpha = 0,71$ dan *accepting without judgment*, $\alpha = 0,75$. Skala ini juga diberikan pada saat pretes dan pascates untuk mengukur keterampilan *mindfulness*. Contoh aitem pada skala ini yaitu “Saya menyadari perubahan pada tubuh, seperti nafas melambat atau menjadi lebih cepat”. Pengisian skala dengan memberikan penilaian dari rentang “tidak pernah” hingga “sangat sering”.

Prosedur Intervensi

Intervensi dilakukan berdasarkan modul *mindfulness* yang telah divalidasi. Adapun tahapan dalam proses intervensi yaitu meliputi (1) Perkenalan dan pengisian lembar persetujuan, (2) menuliskan lembar harapan, (3) pemberian intervensi berupa teknik *mindfulness* yang dilakukan dengan empat teknik yaitu (a) teknik meditasi pernapasan, (b) teknik sensasi tubuh, (c)

teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan, dan (d) teknik membuka kesadaran dan penerima pikiran & perasaan. Selain itu, kelompok eksperimen juga diberikan lembar tugas yang terdiri dari empat teknik yang telah diberikan untuk dipraktikkan pada kegiatan sehari-hari selama seminggu. Partisipan juga akan diberikan rekaman instruksi teknik *mindfulness* dalam bentuk rekaman suara fasilitator.

Teknik Analisis Data

Analisis data untuk pengujian hipotesis yaitu dengan analisis statistik non-parametrik yaitu *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji dilakukan untuk melihat perbedaan dalam kelompok yang sama dan antar kelompok.

HASIL PENELITIAN

Uji Manipulasi

Uji manipulasi perlakuan dengan menggunakan data pretes dan pascates skala KIMS pada kelompok eksperimen (KE) dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank diperoleh nilai $Z = 2,371$ ($p < 0,050$). Berdasarkan hasil uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan sikap *mindful* sebelum dan setelah perlakuan. Sikap *mindful* subjek kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dengan mean sebesar 117,86 dan setelah diberikan perlakuan dengan mean sebesar 127,43.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan data pretes dan pascates skala HARS-A. Uji *Mann-Whitney U Test* menggunakan data pascates kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U* didapatkan nilai $Z = -2,164$ dengan $p = 0,030$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Uji *Wilcoxon Signed Rank* menggunakan data prates dan pascates dari kelompok eksperimen (KE). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan $Z = -2.384$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah perlakuan. Terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan *mean* sebesar 24,29 dan sesudah diberikan perlakuan dengan *mean* sebesar 15,00.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi berupa teknik *mindfulness*. Adapun hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa, teknik *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada perempuan berkeluarga yang bekerja sebagai ASN di Kota Sumbawa Besar. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa teknik *mindfulness* dapat mengatasi dan menurunkan kecemasan (Gotink et al., 2015; Serpa et al., 2014).

Berdasarkan proses intervensi, teknik *mindfulness* yang diberikan sebagai perlakuan pada kelompok eksperimen memberikan perubahan pada fisik maupun psikis subjek. Perubahan pada psikis dan fisik terjadi setelah mempraktikkan teknik *mindfulness*. Teknik *mindfulness* yang diberikan terdiri dari empat teknik (Beddoe & Murphy, 2004), yaitu *breath meditation* (meditasi pernapasan), pada teknik ini subjek merasa lebih tenang, rileks, menjadi lebih fokus, dapat berkonsentrasi dan memiliki pikiran yang baik, temuan ini sesuai dengan temuan penelitian (Cho et al., 2016), bahwa menyadari proses pernapasan

dapat menurunkan kecemasan, individu yang mempraktekkan meditasi pernapasan akan mengalami peningkatan pikiran positif sehingga dapat menekan terjadinya kecemasan.

Teknik meditasi menyadari sensasi tubuh, setelah mempraktikkan teknik menyadari sensasi tubuh subjek merasakan berbagai sensasi yang terjadi pada tubuh seperti sakit pinggang, punggung terasa dingin, wajah terasa sejuk, otot yang menegang dan rileks kembali, nyeri di persendian tubuh yang sedikit berkurang. Setelah mempraktikkan teknik ini tubuh subjek merasa lebih nyaman, rileks, dan ringan serta subjek dapat berkonsentrasi. Temuan ini membuktikan bahwa mempraktikkan teknik ini efektif untuk mengembangkan kembali konsentrasi dan fleksibilitas perhatian secara bersamaan (Kabat-Zinn, 2013b).

Teknik meditasi pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan, mempraktikkan teknik ini, menjadikan subjek dapat menghargai diri, memiliki rasa syukur terhadap diri, dan lebih sadar apa yang terjadi pada tubuh. Selain itu, mempraktikkan teknik ini membuat subjek merasa lebih baik, karena yang tadinya merasa pusing dan pegal pada bagian tertentu semakin berkurang, subjek merasakan tersugesti pada bagian-bagian tubuh yang mengalami sakit menjadi membaik.

Teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran serta perasaan, teknik ini membuat subjek menjadi lebih tenang, terhindar dari perasaan negatif dan rileks. Teknik ini terbukti membantu individu untuk dapat fokus dan mampu bersantai sehingga menjadi lebih rileks (Beddoe & Murphy, 2004).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa teknik *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada

perempuan berkeluarga yang bekerja sebagai ASN, sehingga hipotesis dapat diterima. Teknik *mindfulness* dapat membantu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan dengan praktik *mindfulness* dapat membantu individu merasa tenang dan positif karena terdapat perubahan pada keadaan otak. Selain itu, individu menjadi meningkat kesadaran akan pikiran dan perasaan yang negatif pada dirinya. Hal ini membuat individu dapat melepaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada para perempuan berkeluarga yang mengalami kecemasan untuk dapat mempraktikkan teknik-teknik *mindfulness*.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Adapun kekurangan pada penelitian ini yaitu, hasil penelitian yang tidak dapat digeneralisasikan kepada target populasi, dikarenakan penurunan tingkat kecemasan hanya terjadi pada subjek yang berada di lokasi tempat penelitian ini

berlangsung. Selain itu jumlah subjek yang terbatas, dan kesediaan subjek mengikuti proses penelitian didasarkan dengan kesukarelaan.

Saran

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat mempraktikkan kembali teknik *mindfulness* secara mandiri di kehidupan sehari-hari. Subjek disarankan untuk terus berlatih secara rutin teknik-teknik *mindfulness* dan meditasi yang telah dilatihkan agar ketrampilan *mindfulness* tetap terjaga dan meningkat. Ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu terjadi kecemasan, subjek dapat mengatasinya dengan menerapkan teknik *mindfulness mindful breathing* agar kondisi menjadi rileks sehingga kecemasan dapat dikelola dan kembali dapat fokus. Selain itu bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian sehingga dapat digeneralisasikan pada target populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, H. (2012). Anxiety and depression: Comparative study between working and non-working mothers. *Global Journal of Human-Social Science Research*, 12(12-C), 1-9. <https://socialscienceresearch.org/index.php/GJHSS/article/view/475>
- Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1). <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Keadaan ketenagakerjaan Indonesia. *Berita Resmi Statistik*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/06/19/43f6d15bcc31f4170a89e571/keadaan-pekerja-di-indonesia-februari-2020.html>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Sumbawa. (2018). *Jumlah PNS pemerintah daerah kabupaten b Sumbawa menurut tingkat kepangkatan dan jenis kelamin*. Badan Pusat Statistik. <https://sumbawakab.bps.go.id/dynamictable/2019/11/29/270/jumlah-pns-pemerintah-daerah-kabupaten-sumbawa-menurut-tingkat-kepangkatan-dan-jenis-kelamin-2018>
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2014). *Abnormal psychology: An integrative approach* Stamford. In *Wadsworth/Cengage Learning*.
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305-312. <https://doi.org/10.3928/01484834-20040701-07>
- BKN. (2019). Buku statistik ASN. In *Badan Kepegawaian Negara*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *PLOS ONE*, 11(10), e0164822. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0164822>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Coallier, J. (2017). Hamilton anxiety scale logbook: Medical bookkeeping forms book. In *CreateSpace*.
- Eskawati, D. (2019). *Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan nomophobia pada remaja*. Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLOS ONE*, 10(4), e0124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Hilgard, E. R., Atkinson, R. C., & Atkinson, R. L. (2001). *Pengantar psikologi* (Widjaja Kusuma (ed.); Dua). Interaksara.

- Johnstone, J. M., Roake, C., Sheikh, I., Mole, A., Nigg, J. T., & Oken, B. (2016). School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications, 4*, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2016.07.001>
- Jumaroh, T. A. (2018). *Pengaruh mindfulness therapy dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah formal (Pdf) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Kabat-Zinn, J. (2013a). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patient based on practice mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. University of Massachusetts Medical School Worcester.
- Kabat-Zinn, J. (2013b). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Revised and updated edition). In *Bantam Books trade paperback*.
- Kang, H.-J., Bae, K.-Y., Kim, S.-W., Shin, H.-Y., Shin, I.-S., Yoon, J.-S., & Kim, J.-M. (2017). Impact of anxiety and depression on physical health condition and disability in an elderly Korean population. *Psychiatry Investigation, 14*(3), 240. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.3.240>
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist, 73*(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. In *Guilford Press*. <https://www.amazon.com/Mindful-Self-Compassion-Workbook-Yourself-Strength/dp/1462526780>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Beverly, G. (2018). Abnormal psychology in a changing world. In *Pearson* ((10th ed)).
- Nugrahaningtyas, P. Y., & Kasturi, T. (2019). *Konflik keluarga pada wanita karier*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurchayani, F., Dewi, E. I., & Rondhianto, R. (2016). Pengaruh terapi suportif kelompok terhadap kecemasan pada klien pasca bencana banjir bandang di perumahan relokasi Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember (The effect of supportive group therapy toward the client's anxiety after flash flood disaster. *Pustaka Kesehatan, 4*(2), 293–299. <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/3205>
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly, 15*(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 11*(4), 434–446. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(04\)80060-9](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80060-9)
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology, 1*(3), 173–192. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9393>

- Senécal, C., Vallerand, R. J., & Guay, F. (2001). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Toward a motivational model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 176–186.
<https://doi.org/10.1177/0146167201272004>
- Serpa, J. G., Taylor, S. L., & Tillisch, K. (2014). Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) reduces anxiety, depression, and suicidal ideation in veterans. *Medical Care*, 52(Supplement 5), S19–S24.
<https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000000202>
- Sianturi, M. M., & Zulkarnain, Z. (2014). Analisis work family conflict terhadap kesejahteraan psikologis pekerja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(3 SE).
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjisp/article/view/1686>
- Stein, M. B., Simmons, A. N., Feinstein, J. S., & Paulus, M. P. (2007). Increased amygdala and insula activation during emotion processing in anxiety-prone subjects. *American Journal of Psychiatry*, 164(2), 318–327.
<https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.2.318>
- Susanti, R. N. (2017). *Efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja yang mengalami work-family conflict*. UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945.
- Widodo, M. K. D. N. (2015). *Mindfulness sebagai mediator dalam hubungan antara kelekatan pada ibu dan self-silencing pada remaja laki dan perempuan*. Universitas Sanata Dharma.
- Widyastuti, C. (2019). Pengaruh terapi tawa terhadap penurunan kecemasan pada narapidana. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1).
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1655>
- Zhang, Y., Duffy, J. F., & De Castillero, E. R. (2017). Do sleep disturbances mediate the association between work-family conflict and depressive symptoms among nurses? A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(8), 620–628.
<https://doi.org/10.1111/jpm.12409>

