

ABSTRAK

Siti Iqlima Yoanda (NIM 118104113), 2022; Hubungan *Mindfulness* dalam *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) dengan Ketenangan Jiwa (Studi Korelasional Pegawai BNN Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau).

Tuntutan kinerja yang harus dicapai oleh pegawai akan mempengaruhi kesehatan mental pegawainya. Pencapaian bulanan, target layanan dan target produksi yang dimaksimalkan akan sangat mempengaruhi pada kesehatan mental pegawainya. Salah satu cara merawatnya adalah dengan senantiasa menjaga kondisi jiwa manusia dalam keadaan tenang. Tujuan penelitian ini adalah mengatasi permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada pegawai BNN Kuantan Singingi salah satu caranya adalah dengan menggunakan teknik *Acceptance commitment therapy* (ACT). *Acceptance commitment therapy* (ACT) adalah pendekatan terapi yang menggunakan proses penerimaan dan perhatian, serta proses komitmen dan perubahan perilaku, untuk menghasilkan fleksibilitas psikologis yang lebih besar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi menggunakan *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang terdiri dari *being present* (ACT) dan ketenangan jiwa dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,704 yang mana nilai signifikansi ini lebih besar dari nilai *r table* yakni 0,396. Hal ini juga diperkuat dengan nilai signifikansi dengan nilai 0,000 yang mana nilai ini lebih rendah dari 0,05. nilai *pearson correlation* yang lebih besar dari *r table* dan nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0,005.

Kata Kunci: Mindfulness, Ketenangan Jiwa, Acceptance Commitment Therapy