

Pelatihan Manajemen Distres Berbasis *Mindfulness* (MDBM) terhadap *Self-Compassion* pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)

Ni Made Diah Ayu Anggreni

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI, FAKULTAS PSIKOLOGI,
UNIVERSITAS GADJAH MADA YOGYAKARTA, 2019

Abstrak

Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) memiliki tingkat distres yang tinggi dan *self-compassion* rendah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan Manajemen Distres Berbasis *Mindfulness* (MDBM) terhadap *self-compassion* pada ODHA. Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dengan menggunakan *wait-list control groups*. Proses analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan hasil $p=0,004$; $p<0,01$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan MDBM dapat meningkatkan *self-compassion* ODHA pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol (hipotesis diterima).

Kata kunci: *self-compassion*, ODHA, *mindfulness*.

Mindfulness-Based Distress Management (MDBM) Training on Self-Compassion in People Living with HIV/AIDS (PLWHA)

Ni Made Diah Ayu Anggreni

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI, FAKULTAS PSIKOLOGI,
UNIVERSITAS GADJAH MADA YOGYAKARTA, 2019

Abstract

People with HIV / AIDS (PLWHA) have high levels of distress and low self-compassion. This study aims to look at the effect of Mindfulness-Based Distress Management (MDBM) training on self-compassion in PLWHA. This research is quasi-experimental research using control groups wait lists. The process of data analysis uses the Mann-Whitney test with the results of $p = 0.004$; $p < 0.01$. The results showed that MDBM training could improve the self-compassion of PLHIV in the experimental group compared to the control group (accepted hypothesis).

Keyword: *self-compassion*, PLWHA, *mindfulness*.