

***MINDFULNESS PROGRAM TO IMPROVE SUBJECTIVE WELL BEING OF
INDIVIDUAL WITH CORONARY HEART DISEASE***

Made Ayu Praditya Larashati

Abstract

Coronary heart disease (CHD) is one of cardiovascular disease with the highest percentage of death in the world. Individual with CHD experience many negative impacts on social and psychological aspects. If it is not well-treated, it will reduce the subjective well-being of individual with CHD. Low subjective well-being tends to have an increased risk of death due to frequent recurrence in the future. Individual with CHD who have low subjective well-being show more negative affect than positive affect, and not satisfied with life. Mindfulness Program is a psychological intervention developed from Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), which can affect subjective well-being. The purpose of this study is to examine Mindfulness Program in improving subjective well-being of individuals with CHD. Research hypothesis in this study is Mindfulness Program able to increase subjective well-being of individuals with CHD. Mindfulness Program is composed of 4 meetings which are held twice a week with 5 participants. This study using quasi experiment the one group pretest-posttest design analyzed with Wilcoxon Sign-Rank. The result of Wilcoxon Sign-Rank test showed p value=0.564 ($p>0.05$) which concluded that research hypothesis in this study was rejected. Mindfulness Program couldn't improve subjective well-being of individuals with CHD. The results obtained are discussed further in this study.

Keywords: *mindfulness, coronary heart disease, subjective well-being, mindfulness based stress reduction*

PROGRAM *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF INDIVIDU DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER

Made Ayu Praditya Larashati

Abstrak

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyakit kardiovaskular dengan persentase kematian tertinggi di dunia. Individu yang telah didiagnosis PJK mengalami banyak dampak negatif pada aspek sosial dan psikologis. Ketika dampak tersebut tidak diatasi dengan baik, kesejahteraan subjektif individu dengan PJK menjadi semakin rendah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kekambuhan dan kematian di masa mendatang. Kesejahteraan subjektif yang rendah ditandai dengan afek negatif yang tinggi dibandingkan afek positif dan ketidakpuasan terhadap hidup. Program *mindfulness* dengan prinsip *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) menjadi intervensi psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji Program *Mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dengan PJK. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu Program *Mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dengan PJK. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi yaitu *the one group pretest-posttest design*. Program *Mindfulness* terdiri dari 4 pertemuan yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan jumlah partisipan sebanyak 5 orang. Hasil analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan *Wilcoxon Sign-Rank*, menunjukkan nilai p sebesar 0,564 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif individu pada PJK setelah mengikuti Program *Mindfulness* sehingga hipotesis penelitian ini ditolak. Hasil yang diperoleh didiskusikan lebih lanjut dalam pembahasan.

Kata kunci: *mindfulness*, penyakit jantung koroner, kesejahteraan subjektif, *mindfulness based stress reduction*.