

Validasi Modul Program Pelatihan *Brief Mindful* Yoga untuk Menurunkan Distress  
pada Pendamping Orang dengan Skizofrenia (ODS)

**Abstrak**

Pendampingan orang dengan skizofrenia (ODS) yang terus menerus kerap kali membuat pendamping mengalami distress. *Mindfulness* diketahui efektif untuk menurunkan simptom-simptom distress dan kecemasan. Latihan *mindful* yoga merupakan salah satu elemen dalam program *Mindfulness Based Stress Reduction* yang dapat diberikan secara mandiri untuk menurunkan distress. Namun praktik ini masih jarang ditemukan di Indonesia sehingga hal tersebut menjadi latar belakang penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan validasi Modul Program Pelatihan *Brief Mindful* Yoga untuk Menurunkan Distress pada Pendamping ODS. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Modul Program Pelatihan *Brief Mindful* Yoga untuk Menurunkan Distress pada Pendamping ODS memiliki validasi isi yang memuaskan sebagai sarana untuk menurunkan distress pada pendamping ODS. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kesesuaian modul dengan konstruk penyusun. Penilaian dilakukan oleh empat orang profesional kemudian dianalisis dengan analisis validitas isi dan menunjukkan nilai rerata Aiken's V 0.95 yang artinya validitas isi modul memuaskan. Validasi empirik modul dilakukan pada tujuh orang pendamping ODS dengan menggunakan metode eksperimen kuasi *the one group pre-test post-test design*. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan tidak ada perbedaan skor distress pendamping sebelum dan setelah mengikuti program pelatihan dengan nilai  $Z = -1.023$ ,  $r = -0.273$ . Hal ini menunjukkan program *brief mindful* yoga pada studi ini tidak valid secara empirik untuk menurunkan distress pada pendamping ODS.

**Kata kunci:** *Mindfulness*, Yoga, Pendamping Skizofrenia, Distress

**Abstract**

Continuous caring for Schizophrenics patients often renders caregivers experience distress. *Mindfulness* have been shown to be effective to improve symptoms of anxiety and distress. *Mindful* yoga is one of the elements of *Mindfulness Based Reduction* Program which could be delivered independently to improve symptoms of distress. However, the practice of *mindful* yoga is rarely found in Indonesia and this later became the background of this study. This study aimed to validate the module of *brief mindful* Yoga exercise whose purpose to improve distress experienced by caregivers of schizophrenics. The hypothesis of the study was that the module had satisfying content validity as one of the intervention to improve distress experienced by Schizophrenics caregivers. Validity test was conducted in order to find out the congruence of the module and the concept of the construction. The study was conducted by four professionals and was analysed by content validity analysis. The analysis showed that the average of Aiken's value V is 0.95. It meant that content validity of the module was satisfying. Empirical validity of the module was conducted toward seven caregivers and it employed the quasi experiment one-group pre-test – post-test design. The analysis using Wilcoxon test showed that there were no different scores before and after joining the program in which Z value was  $-1.023$ ,  $r = -0.273$ . This showed that *brief mindful* yoga exercise conducted in this study was not valid empirically in order to improve distress experienced by the Schizophrenics caregivers.

**Keywords:** *Mindfulness*, Yoga, Schizophrenia caregivers, Distress