

### Abstrak

Pendamping skizofrenia mengalami distres, kerugian, dan kesulitan menghadapi situasi pendampingan Orang dengan Skizofrenia. Kondisi tersebut mempengaruhi menurunnya kesejahteraan dan kualitas hidup kesehatan pendamping skizofrenia. Intervensi psikologis diperlukan untuk membekali coping dan menguatkan pendamping skizofrenia menghadapi situasi pendampingan yang menekan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji Program *Mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup kesehatan pada pendamping skizofrenia. Desain yang digunakan adalah *one group with double pretest and double posttest*. Subjek pada penelitian ini yaitu empat orang pendamping skizofrenia. Subjek mengikuti delapan sesi Program *Mindfulness* selama empat pertemuan dalam dua minggu. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan tidak ada perbedaan skor kualitas hidup kesehatan sebelum dan setelah subjek mengikuti program dengan diperoleh nilai  $Z = -1,461$ ,  $p=0,07$  ( $p>0,05$ ),  $r = -0,517$ . Hal ini menunjukkan bahwa Program *Mindfulness* dalam studi ini tidak terbukti meningkatkan kualitas hidup kesehatan pada pendamping skizofrenia.

**Kata kunci** : *Mindfulness*, Pendamping Skizofrenia, Kualitas hidup Kesehatan

### Abstract

Caregivers of schizophrenia patients experience distress, disadvantage, and difficulties to cope caregiving situation. These conditions influence the declining of caregiver's well-being and health-related quality of life. Psychological interventions are needed to support coping strategies and encourage caregivers of schizophrenia to encounter stressful caregiving situations. The research intended to examine Mindfulness Program to enhance health-related quality of life on caregivers of schizophrenia patients. The design in this study was one group with double pretest and double posttest. Subjects were four caregivers of schizophrenia. Subjects followed eight sessions of Mindfulness Program in four meetings for two weeks. Analysis with Wilcoxon's test showed that there were no different health related quality of health scores on subjects,  $Z = -1.461$ ,  $p=0.07$  ( $p>0.05$ ),  $r = -0.517$ . Mindfulness Program in this study was not proved significantly increasing health-related quality of life on schizophrenia caregivers.

**Keyword:** *Mindfulness*, Caregiver of Schizophrenia, Health-related Quality of Life