

### Abstract

A survivor of domestic violence vulnerable to posttraumatic stress disorder (PTSD). The aim of this research was to reduce PTSD of survivors using Program Peningkatan Regulasi Diri Berbasis Mindfulness (PPRDBM). This Program was a modification of The Brief Program Mindfulness Based Stress Reduction (BMBSR) and Pelatihan Manajemen Distres Berbasis Mindfulness. Participants followed program that held in six sessions over three weeks. They practised breath meditation, body scanning meditation, loving-kindness meditation, and sitting meditation. They also practised walking meditation, eating meditation, and mindful yoga. The study was a quasi experimental research using one group pre-test post-test. The participants of this study were 7 survivors of domestic violence. Wilcoxon Signed Rank Test was conducted and showed there were significant differences of PTSD score with  $Z = -2.366$  and  $p = 0.009$  ( $p < 0.05$ ). This result showed that PPRDBM decreased PTSD level of survivor significantly in this research.

**Keywords:** domestic violence, posttraumatic stress disorder, mindfulness

### Abstrak

Seorang penyintas kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) rentan mengalami Gangguan Stres Pasca Trauma (GSPT). Tujuan dari penelitian ini untuk menurunkan GSPT para penyintas melalui Program Peningkatan Regulasi Diri Berbasis *Mindfulness* (PPRDBM) yang merupakan modifikasi dari *Brief Mindfulness Based Stress Reduction* (BMBSR) dan Pelatihan Manajemen Distres Berbasis *Mindfulness*. Partisipan mengikuti program yang dilaksanakan dalam enam kali pertemuan selama tiga minggu. Para partisipan melakukan meditasi napas, meditasi deteksi tubuh, meditasi cinta kasih, dan meditasi duduk. Para partisipan juga melakukan meditasi jalan, meditasi makan, dan yoga berkesadaran. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Penelitian dilakukan terhadap 7 wanita penyintas KDRT. Hasil analisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan skor GSPT yang signifikan dengan nilai  $Z = -2,366$  dan  $p = 0,009$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa PPRDM dalam penelitian ini mampu menurunkan tingkat GSPT para penyintas KDRT secara signifikan.

**Kata kunci:** KDRT, gangguan stres pasca trauma, *mindfulness*