

Efektivitas mindfulness-based stress reduction (MBSR) untuk menurunkan distress putus hubungan romantis pada dewasa muda = The effectiveness of mindfulness based stress reduction (MBSR) to reduce breakup distress in young adults

Novie Indriani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20446028&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR dalam menurunkan distress putus hubungan romantis pada dewasa muda. Hal ini dilakukan karena permasalahan dalam mengelola emosi pasca putus hubungan romantis dapat menimbulkan distress bagi individu. Penelitian ini adalah penelitian quasi-eksperimental dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini dilakukan terhadap delapan partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dimana pada kelompok eksperimen diberikan intervensi MBSR. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi MBSR berhasil menurunkan distress pasca putus hubungan romantis pada kelompok eksperimen.

.....The focus of this study was to measure the effectiveness of Mindfulness Based Stress Reduction to reduce breakup distress in young adults. This is done because of problems in managing the post breakup romantic emotions can cause distress for the individual. This research is a quasi experimental study with a sampling technique used purposive sampling. This research was conducted on eight participants were divided into two groups the control group waitlist and the experimental group, whereas in the experimental group was given MBSR intervention. The results showed that MBSR intervention succeeded in reducing breakup distress in the experimental group.