**EFEKTIVITAS *A BRIEF MINDFULNESS BASED INTERVENTION* TERHADAP *POSTTRAUMATIC GROWTH* PADA PENDERITA KANKER**

Nurfadhilah

(*dhilah.dhilah@hotmail.com*)

Widyastuti

(*widya\_prasthya@yahoo.com*)

Ahmad Ridfah

(*ridfah@yahoo.com*)

*Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*

*Jl. A. P. Pettarani Makassar, 90222*

**Abstrak**

Diagnosis dan pengobatan kanker yang harus dijalani individu sangat rentan menyebabkan trauma. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *a brief* *mindfulness based intervention* terhadap *posttraumatic growth* pada penderita kanker. Pemberian intervensi berbasis *mindfulness* diasumsikan dapat meningkatkan *posttraumatic growth* pada penderita kanker. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *untreated control group design with pretest and posttest samples.* Subjek dalam penelitian ini berjumlah 21 penderita kanker yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen (n=10) dan kelompok kontrol (n=11). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Anova Mixed Design.* Hasil analisis menunjukkan signifikansi perubahan *posttraumatic growth* pada kelompok eksperimen (MD=-14,400; p=0,000, p<0,05) dan pada kelompok kontrol terjadi perubahan *posttraumatic growth* yang tidak signifikan (MD=-,273; p=0,914, p>0,05). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *a brief* *mindfulness based intervention* yang dalam hal ini berupa pelatihan *mindfulness* memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan skor *posttraumatic growth* pada penderita kanker. Demikian, intervensi berbasis *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu psikoterapi untuk membantu individu bertumbuhsecara psikologis.

Kata kunci: *Mindfulness, Posttraumatic Growth,* Penderita Kanker