

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT*
(CBSM) DALAM MENURUNKAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA
PENYINTAS KANKER PAYUDARA**

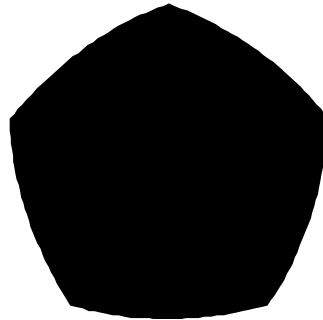
Oleh

Nafisah Itsna Hasni

190420130001

TESIS

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian
Guna Memperoleh Gelar Magister Profesi
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Pendalaman Psikologi Klinis Dewasa**



**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PADJADJARAN
JATINANGOR
2016**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT* (CBSM) DALAM MENURUNKAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA PENYINTAS KANKER PAYUDARA

Nafisah Itsna Hasni, Ahmad Gimmy Prathama, Muniroh Abdurachman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *cognitive behavioral stress management* (CBSM) efektif dalam menurunkan *psychological distress* pada penyintas kanker payudara.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi experiment*. Populasi penelitian adalah penyintas kanker payudara stadium III yang berusia 20-45 tahun. Teknik sampling yang digunakan yakni *purposive sampling*, dengan karakteristik mengalami *psychological distress* akibat kanker payudara yang diderita pada kategori sedang atau tinggi, status menikah, pendidikan terakhir minimal SMP atau sederajat dan dapat memahami Bahasa Indonesia dengan baik, menyatakan kesediaannya untuk mengikuti proses penelitian dari awal sampai selesai, serta tidak sedang menjalani psikoterapi lain. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 2 penyintas.

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian yaitu Perceived Stress Scale (PSS) dari Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) dan The Beck Depression Inventory (BDI) dari Aaron T. Beck. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu dengan analisis deskriptif, dan metode kualitatif, dengan *content analysis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive behavioral stress management* (CBSM) efektif dalam menurunkan *psychological distress* pada kedua partisipan, yang ditandai dengan menurunnya skor dan kategori pada PSS dan BDI setelah intervensi. Kedua partisipan mengalami perubahan skor dan kategori pada BDI. Pada PSS, I mengalami penurunan skor dan tingkat *psychological distress*, sedangkan A tidak mengalami perubahan tingkat *psychological distress*, walaupun mengalami penurunan skor. Hal ini disebabkan oleh adanya stressor-stresor lain terkait dengan proses pengobatan yang dialami oleh A selama intervensi. Secara kualitatif, terlihat adanya penurunan intensitas gejala emosi dan perilaku dari *psychological distress* pada kedua partisipan.

Kata kunci: *Cognitive Behavioral Stress Management*, *Psychological Distress*, Penyintas Kanker Payudara

ABSTRACT

**COGNITIVE BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT (CBSM)
EFFECTIVENESS TO DIMINISH PSYCHOLOGICAL DISTRESS FOR BREAST
CANCER PATIENTS**

Nafisah Itsna Hasni, Ahmad Gimmy Prathama, Muniroh Abdurachman

Objective of this research is to determine whether cognitive behavioral stress management (CBSM) is effective to diminish psychological distress for breast cancer patients.

The design used in this research was quasi experiment. The research population was stage-III breast cancer patients aged 20-45 years. The sampling technique was purposive sampling, with the characteristics of experiencing psychological distress as a result of breast cancer suffering in category medium or high, married status, educational background at least junior high school graduate and be able to understand Indonesian language well, express willingness to participate in the research process from start to finish, and not serving any other psychotherapy. Participants in this research are consisted of two patients.

Data gathering was obtained by using interviews and questionnaires. The questionnaire used in the study was Perceived Stress Scale (PSS) from Cohen, Kamarck, and Mermelstein (1983) and The Beck Depression Inventory (BDI) from Aaron T. Beck. Measurements were performed 2 times: before and after the intervention. Research data was analyzed using quantitative methods (descriptive analysis) and quantitative method (content analysis).

The results demonstrated that cognitive behavioral stress management (CBSM) was effective to diminish psychological distress for both participants. It was characterized by declining scores and categories on the PSS and the BDI after the intervention. Both participants experienced changes in BDI scores and categories. At PSS, I experienced declining score and psychological distress level, while A didn't experience psychological distress level change, despite declining scores. This was caused by the presence of other stressor related to treatment process experienced by A during the intervention. Qualitatively, there was intensity reduction of behavioral and emotional symptoms of psychological distress in both participants.

Keywords: Cognitive Behavioral Stress Management, Psychological Distress, Breast Cancer Patients