

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TERHADAP PENURUNAN SINDROM BURNOUT PADA CAREGIVER ORANG DENGAN DEMENSIJA TIPE ALZHEIMER (Studi Pada Anak Perempuan Dewasa ODD Tipe Alzheimer)**

**Kartika Melati. R. Urip Purwono. Aris Budi Utomo**

Pengalaman tidak menyenangkan yang berhubungan dengan *caregiver burden* selama merawat ODD tipe Alzheimer membuat para *caregiver*, khususnya anak perempuan dewasa rentan terhadap sindrom *burnout*. Oleh karena itu dibutuhkan suatu intervensi psikologis untuk menurunkan sindrom *burnout* supaya tidak berkembang menjadi kondisi mental yang lebih negatif. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dinilai tepat karena memiliki konsep inti meningkatkan *psychological flexibility* individu ketika dihadapkan pada pengalaman tidak menyenangkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan sindrom *burnout* pada *caregiver* ODD tipe Alzheimer terutama anak perempuan dewasa dari ODD tipe Alzheimer.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II) dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Teknik analisis data menggunakan *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Uji keabsahan data menggunakan uji validitas internal, validitas eksternal, dan reliabilitas.

Berdasarkan hasil penelitian, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat dikatakan efektif dalam menurunkan sindrom *burnout*. Efektivitas tersebut ditunjukkan dari hasil analisa wawancara dan observasi berupa perubahan pada pikiran yang mendominasi perilaku serta usaha penghindaran yang dilakukan partisipan ketika menghadapi sumber-sumber masalah selama menjadi *caregiver* ODD tipe Alzheimer. Efektivitas juga ditunjukkan dari hasil analisa pengukuran menggunakan kuesioner yang menunjukkan adanya perubahan skor total dan skor per dimensi sindrom *burnout* dari ketiga partisipan setelah mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Penurunan sindrom *burnout* ini dapat terjadi karena terdapat peningkatan pada *psychological flexibility* dari ketiga partisipan sehingga dapat membuat penyesuaian yang dibutuhkan untuk mempertahankan perilaku sesuai nilai/values.

Kata kunci: Demensia, Alzheimer, *Caregiver*, *Burnout*, *Psychological Flexibility*, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TO DECREASE THE BURNOUT-SYNDROME FOR THE CAREGIVERS OF ALZHEIMER'S TYPE DEMENTIA (THE STUDY OF ADULT DAUGHTER CAREGIVERS OF ALZHEIMER PATIENTS)**

**Kartika Melati, R. Urip Purwono, Aris Budi Utomo**

*The unpleasant experience felt by the caregivers, especially the daughters, in treating Alzheimer patients make the caregivers vulnerable to burnout-syndrome. Therefore, the psychological intervention requires to take in decreasing burnout-syndrome so it will not develop into a more negative mental condition. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is considered appropriate because it has a core concept of improving individual psychological flexibility when she deals with unpleasant experience. This study aims at determining the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to decrease burnout-syndrome for the caregivers of Alzheimer patients, especially the daughters of patients.*

*This study employs qualitative approach with case study model. There are 3 participants in this study. The data were collected by conducting interviews, observations, and questionnaires. The questionnaires were Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) and Maslach Burnout Inventory (MBI). The data were analyzed by utilizing the data reduction, display data, and conclusion drawing/verification. In order to validate the data, the internal validity, external validity, and reliability were tested.*

*The results show that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is effective in decreasing the burnout-syndrome proven from the analysis of interviews and observation in which there is an occurrence of participants' mind changes which dominates the behavior and avoidance efforts while they act as caregiver and dealt with the problems. Moreover, the effectiveness can be proven from the results of measurement analysis using a questionnaire that shows the changes of total score and score of each burnout-syndrome dimension after the participants did the ACT. The burnout-syndrome could decrease because there is an increase of participants' psychological flexibility so that they could adapt to maintain the behaviors according the values.*

**Keywords:** Dementia, Alzheimer, Caregiver, Burnout, Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy (ACT).