

LEMBAR PENGESAHAN

***ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK
MENURUNKAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA
CAREGIVER ORANG DENGAN SKIZOFRENIA (ODS)***

Oleh:

Desi Yana

190420150037

TESIS

Untuk memenuhi salah satu syarat ujian

Guna memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi

Program Pendidikan Magister Program Studi Magister Psikologi Profesi Konsentrasi

Psikologi Klinis Dewasa

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing pada tanggal

Seperti tertera di bawah ini

Bandung, Januari 2019

Ketua Tim Pembimbing

Anggota Tim Pembimbing,

Dr. Achmad Djunaidi, M.Si

Drs. Aris Budi Utomi, M.Si

NIP. 195706241986011001

NIP. 19520401198601101

ABSTRAK

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENURUNKAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA CAREGIVER ORANG DENGAN SKIZOFRENIA (ODS)

Orang dengan skizofrenia (ODS) biasanya mengalami beberapa kesulitan dalam menjalankan fungsi sehari-harinya sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Orang yang merawat ODS biasanya disebut juga *caregiver*. Pengalaman tidak menyenangkan selama merawat membuat *caregiver* rentan mengalami *psychological distress*. Oleh karena itu dibutuhkan suatu intervensi psikologis untuk menurunkan *psychological distress* yang dialami sehingga tidak menimbulkan dampak negatif pada kesehatan dari *caregiver*. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dinilai merupakan intervensi yang tepat karena bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efek dari *Acceptance and Commitment Therapy* untuk menurunkan *psychological distress* pada *caregiver* ODS.

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan menggunakan metode campuran. 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 *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Data yang didapat kemudian diolah menggunakan analisis tematik.

Berdasarkan hasil penelitian, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat menurunkan *psychological distress* pada *caregiver* ODS. Penurunan tersebut terlihat dari hasil analisa wawancara dan observasi yaitu partisipan lebih bisa menerima dan mau melakukan sesuatu yang sesuai dengan nilai-nilainya meskipun harus menjadi *caregiver* ODS. Penurunan juga terlihat dari perubahan skor total kuesioner *psychological distress* setelah mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy*. Penurunan *psychological distress* dapat terjadi karena terdapat peningkatan pada *psychological flexibility* dari ketiga partisipan penelitian.

Kata Kunci: Skizofrenia, *Caregiver*, *Psychological Distress*, *Psychological Flexibility*, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

ABSTRACT

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TO DECREASE PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN CAREGIVER OF PEOPLE WITH SCHIZOPHRENIA

People with Schizophrenia usually experience some difficulties in daily functioning, so they need help from others. Individual caring for people with schizophrenia usually called caregiver. Unpleasant experienced in caregiving make the caregiver vulnerable to psychological distress. Therefore, psychological intervention is needed to decrease the psychological distress so it will not have a negative impact in caregiver health. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is considered appropriate intervention to increase psychological flexibility. This study aimed to examine the effect of Acceptance and Commitment Therapy to decrease psychological distress in caregiver of people with schizophrenia.

This study is a case study with mixed method. There were 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 Kessler Psychological Distress Scale (K10). The data were analysed using thematic analysis.

The results suggest that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) can decrease psychological distress in caregiver of people with schizophrenia. The decrease could be seen from the results of interview and observation analysis, where participants are more able to accept and doing something that is guided by their values even though they have to be a caregiver of people with schizophrenia. The decrease was also seen from the changes in total scores of psychological distress questionnaire after Acceptance and Commitment Therapy. The decrease in psychological distress could occur because there was an increase in participant psychological flexibility.

Keywords: *Schizophrenia, Caregiver, Psychological Distress, Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*