

**PENGARUH *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN GEJALA *GENERALIZED ANXIETY*
DISORDER PADA DEWASA AWAL**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister Profesi
Psikologi**

**Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Mayor Klinis Dewasa**

**Diajukan Oleh:
Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
12.92.0024**



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2017**

TESIS

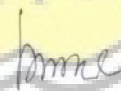
**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
TERHADAP PENURUNAN GEJALA GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA DEWASA AWAL**

**Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
12.92.0024**

**Tesis Ini Telah Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi)**

Pada Tanggal:

**Mengesahkan,
Ketua Program Pascasarjana
Magister Profesi Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata**



Dr. Endang Widyorini, Psi

TESIS

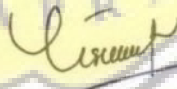
**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
TERHADAP PENURUNAN GEJALA GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA DEWASA AWAL**

**Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
12.92.0024**

**Tesis Ini Telah Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi)**

Pada Tanggal:

**Mengesahkan,
Dewan Penguji HIMPSI**



Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si., Psikolog

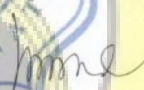
LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
TERHADAP PENURUNAN GEJALA GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA DEWASA AWAL**

Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
12.92.0024

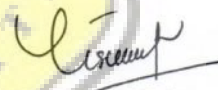
Tesis Ini Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji dan Diterima
sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Profesi
Psikologi (M.Psi)

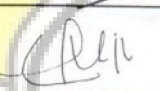
Ketua Program
Magister Profesi Psikologi

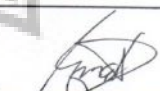

(Dr. Endang Widyorini, Psi)

Dewan Penguji :

1. Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Esthi Rahayu, S.Psi., M.si., Psikolog
3. Erna Agustina, S.Psi., M.Si







HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
TERHADAP PENURUNAN GEJALA GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA DEWASA AWAL**

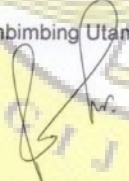
**Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
12.92.0024**

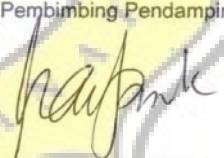
**Tesis Ini Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji dan Diterima
sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Magister
Profesi Psikologi (M.Psi)**

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Christine Wibowo, S.Psi., M.Si


Drs. George Hardjanta, M.Si

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Semarang, Maret 2018

Penulis,

Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi

12.92.0024

PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan Karya Sederhana Ini
untuk Tuhan Yesus Kristus, Bunda
Maria, Kedua Orangtuaku, Adik,
Kekasih dan Sahabat-Sahabatku*



“Mintalah, Maka Akan Diberikan kepadamu; Carilah, Maka Kamu Akan Mendapat; Ketuklah, Maka Pintu Akan Dibukakan Bagimu”.

Matius 7:7

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria atas segala berkat dan perlindungan yang telah diberikan sehingga karya sederhana ini dapat selesai.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan dan dalam proses penyusunan tulisan ini pula, banyak pihak yang memberikan dukungan sosial terhadap penulis dalam menghadapi hambatan yang ditemui dalam penyusunan karya ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Endang Widyorini, Psi Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ijin melakukan penelitian pada penulis dan senantiasa memberikan perhatian terhadap perkembangan melalui pertemuan-pertemuan yang terjadi.
2. Ibu Christine Wibhowo, S.Psi., M.Si. yang telah bersedia menjadi pembimbing utama dalam tesis ini. Ibu selalu mengingatkan bahwa yang dibutuhkan hanya fokus dan konsisten. Terima kasih pula untuk waktu yang disediakan bagi saya
3. Bapak Drs. George Hardjanta, M. Si. yang telah bersedia membimbing saya sejak pendidikan S1 hingga tesis S2 ini. Banyak pelajaran yang saya dapatkan dari proses bimbingan untuk menjadi bekal saya selama menjadi seorang psikolog. Berkah Dalem
4. Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si yang bersedia menjadi terapis dalam penelitian ini dan memberikan banyak masukan mengenai terapi *acceptance and commitment therapy*.
5. Para Dosen Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membekali ilmu pengetahuan dan pengalaman selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Subjek penelitian yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, tanpa Anda penelitian ini bukan apa-apa. Tuhan Memberkati.

7. Keluarga kecilku yang tercinta, Papi, Mami, dan Adek yang tidak pernah berhenti berdoa dan percaya bahwa kakak bisa menyelesaikan tesis ini. Semua usaha dan hasil ini kakak persembahkan untuk Papi, Mami dan Adek bersama rasa syukur karena kakak tidak pernah merasa sendiri. *I love you all.*
8. Henry Fonda Satria yang selalu menemaniku selama ini. Terima kasih selalu memberiku dukungan dan mengingatkan bahwa pencapaian ini bukan sekedar sebuah target tetapi juga sebuah tanggung jawab. *So much thank you, honey.*
9. BONAMY *team* (Angela Maturbongs, Novita Dewi, Maria Stefani, Brigita Nadia dan David Prasetyo), terima kasih selalu menjadi teman berjuang yang tidak pernah lelah. Jangan pernah takut meletakkan mimpi kita ya, karena sekarang atau nanti pasti ada jalan untuk menuju ke sana. Kalian teman baik yang tidak pernah membosankan. *Keep fighting, guys!*
10. Teman-teman KD 2012 (Abi, Mas Rangga, Hangga, Debby, Mba Dita, Kak Wini, Kak Roro, Mba Monic dan Flo) yang menjadi teman berjuang bersama sejak 2012. Apapun pilihan hidup kita saat ini, kita memilih yang terbaik.
11. Noah Richard, Maria Wening, Valleria Vidya, Maria Pitasari, Ibu Lily Marlina yang banyak memberikan banyak dukungan selama ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu mendukung tersusunnya buku ini.

Penulis berharap karya ini dapat berguna dan memberikan inspirasi bagi para pembacanya. Tuhan Memberkati.

Semarang, _____

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	12
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Generalized Anxiety Disorder (GAD)	13
1. Pengertian GAD	13
2. Penyebab GAD	14
3. Gejala-gejala GAD	17
B. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	21
1. Pengertian ACT	21
2. Tujuan ACT	24
3. Prinsip Pelaksanaan Terapi ACT	24
C. DINAMIKA	28
D. HIPOTESIS	39
BAB III : METODE PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel	41
C. Definisi Operasional	42

D. Subjek atau Partisipan	44
E. Metode Pengumpulan Data	44
F. Prosedur Penelitian	48
G. Analisis Data	51
BAB IV : HASIL PENELITIAN	53
A. Pelaksanaan Penelitian	53
B. Hasil Analisi Data	57
C. Pembahasan	90
BAB V : PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	97



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Panduan Skala, Wawancara dan Observasi	47
Tabel 2 Rancangan Intervensi	49
Tabel 3 Pelaksanaan Penelitian	53
Tabel 4 Agenda Pelaksanaan Penelitian	55



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Grafik hasil <i>baseline</i> 1 menggunakan GAD-7	58
Grafik 2 Grafik hasil <i>treatment</i> menggunakan GAD-7	59
Grafik 3 Grafik hasil <i>baseline</i> 2 menggunakan GAD-7	61
Grafik 4 Grafik hasil keseluruhan	62



DAFTAR SKEMA

Skema Penanganan GAD dengan ACT	38
---------------------------------------	----



Abstract

Nama Peneliti : Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
Program Studi : Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap Penurunan Gejala *Generalized Anxiety Disorder*

Penderita *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) dialami oleh sekitar 2% - 8% populasi di dunia yang mengeluh tentang gangguan kecemasan. Sebuah laporan yang diberikan oleh Riset Kesehatan Dasar (2008) menunjukkan bahwa Gangguan Cemas Menyeluruh merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang paling sering dijumpai di klinik dengan epidemiologi 12% dari seluruh gangguan kecemasan dengan prevalensi sekitar 2%-5% di masyarakat Indonesia. *Acceptance and Commitment Therapy* merupakan salah satu psikoterapi yang terbukti mampu untuk mengatasi GAD namun masih perlu diteliti untuk mengetahui pengaruhnya bagi penderita GAD di Indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 25 tahun yang mengalami GAD dan memiliki skor 19 (*severe anxiety*) pada skala GAD-7. Rancangan penelitian menggunakan *single case design* dan *A-B-A design* untuk 1 orang subjek. Analisis data yang digunakan adalah analisa grafik dilengkapi dengan hasil observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan gejala GAD pada subjek dari *severe anxiety* menjadi *mild anxiety*. Perubahan ini terjadi karena subjek memiliki cara pandang baru mengenai kecemasan yang muncul dan mampu mengatasi perasaan tidak nyamannya dengan menggunakan latihan-latihan yang diajarkan.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy*, *Generalized Anxiety Disorder*, GAD-7

Researcher's name : Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi
Study program : *Postgraduate Program Faculty of Psychology*
Research title : *The Affect of Acceptance and Commitment Therapy to the Reduction Symptom Generalized Anxiety Disorder*

Around 2%-8% generalized Anxiety Disorder sufferer complains about their anxiety disorder. some research in Basic Health Research (2008) shows that Generalized Anxiety Disorder is the one of the most common types in clinic with epidemiology 12% of all anxiety disorder with 2%-5% prevelance in Indonesia. acceptance and Commitment Therapy is the one psychotherapy proves that able to overcome GAD, however still need studied to determined the effect for GAD sufferer in Indonesia. subject in this reserch is a woman, 25 years old who has GAD and has score 19 (severe anxiety) on GAD-7 scale. researcn design uses single case on A-B-A design for 1 subject person. data analysis that used is graphic analysis completes by observations result and interviews. this research result indicates there is a decreased symptomps of this subject from severe anxiety to mild anxiety. this changes occurs because the subject has a new point of view about anxiety and is able to overcome the uncomfortable feeling by using exercises.

Keyword: Acceptance and Commitment Therapy, Generalized Anxiety Disorder, GAD-7