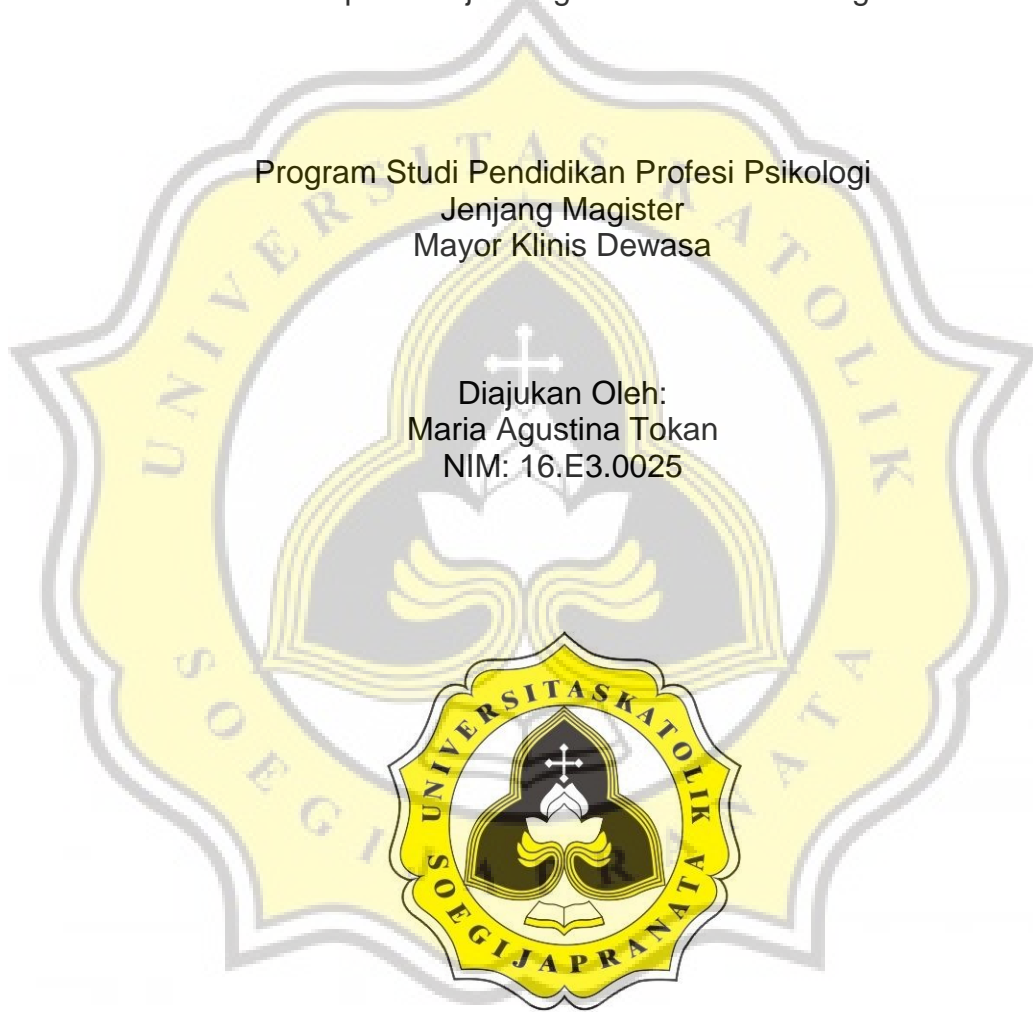


**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
UNTUK MENURUNKAN SINDROM *BURNOUT* PADA
STAF PERAWAT DI PANTI WREDA**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Mayor Klinis Dewasa

Diajukan Oleh:
Maria Agustina Tokan
NIM: 16.E3.0025



**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
UNTUK MENURUNKAN SINDROM BURNOUT PADA
STAF PERAWAT DI PANTI WREDA**

Maria Agustina Tokan

16.E3.0025

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal:

3 Desember 2019

Semarang, 3 Desember 2019

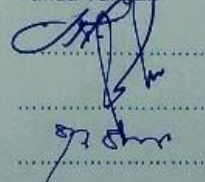
Ketua Program

(Dr. Endang Widyorini, M.S., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Dr. Suparmi, M.Si., Psikolog
2. Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Dra. Sri Sumijati, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
UNTUK MENURUNKAN SINDROM *BURNOUT* PADA
STAF PERAWAT DI PANTI WREDA**

Marla Agustina Tokan

16.E3.0025

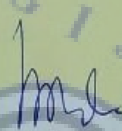
Tesis ini telah disetujui sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Magister Profesi Psikologi

Semarang, 3 Desember 2019

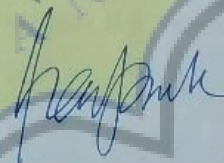
Disetujui oleh,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



(Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog)



(Drs. George Hardjanta, M.Si, Psikolog)

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, jika tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 3 Desember 2019

Yang menyatakan,



(Maria Agustina Tokan)

**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
UNTUK MENURUNKAN SINDROM BURNOUT PADA
STAF PERAWAT DI PANTI WREDA**

Maria Agustina Tokan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* untuk menurunkan sindrom *burnout* pada staf perawat di panti wreda. Penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Ada 4 partisipan dalam penelitian ini berusia 18–45 tahun yang mengalami *burnout*. Data dikumpulkan dengan menggunakan observasi, wawancara, skala. Skala dalam penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan *Acceptance and Action Questioner II* (AAQ II). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* efektif untuk menurunkan sindrom *burnout* pada staff perawat panti wreda dengan skor signifikansi $z = -1,826$; $p < 0.05$.

Kata kunci: *Burnout*, *Acceptance and Commitment Therapy*, Perawat lansia

**THE EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY TO REDUCE BURNOUT SYMPTOMS FOR
NURSING STAFF IN NURSING HOMES**

ABSTRAC

Maria Agustina Tokan

This study aims at determining the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to decrease burnout syndrome for nursing staff in nursing homes. This study employs quasi experimental with one group pretest–posttest design. There are 4 participants in this study were age 18 -45 years old who burnout syndrome. The data were collected by conducting observations, interviews and scale. The scale in this study is Maslach Burnout Inventoty (MBI) and Acceptance and Action Questioner II (AAQ II). This result show that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is effective in decreasing the burnout syndrome for nursing staff in nursing homes with a signisicance score $z = -1,862$; $p < 0,05$.

Keywords, Burnout, Acceptance and Commitment Therapy, Nursing staff



HALAMAN PERSEMBAHAN

**Berdirilah teguh, jangan goyah, dan giatlah selalu dalam pekerjaan Tuhan!
Sebab kamu tahu, bahwa dalam persekutuan dengan Tuhan jerih payahmu
tidak sia-sia (1 Kor 15:58).**



Karyaku ini kupersembahkan kepada:

Bapa dan Mama

atas cinta, doa, dukungan dalam kehidupanku,
teristimewa untuk Bapak yang telah beristirahat dalam damai,
adik-adikku dan semua orang yang hadir dalam kehidupanku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan anugrahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* untuk menurunkan sindrom *burnout* pada perawat lansia di panti wreda. Penulis menyadari banyak sekali orang-orang yang berperan baik dalam memberikan waktu, tenaga dan pikirannya. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Endang Widyorini, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Seogijapranta sekaligus dosen pembimbing utama dan Drs. George Hardjanta, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping atas segala kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Br. Heri Suparno, GSA selaku pimpinan Wisma Lansia Harapan Asri yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian selama dua bulan serta para staf wisma terutama kepada para peserta penelitian yang telah memberikan waktu, tenang, pemikiran untuk mengikuti *tryout* dan intervensi.
3. Terima kasih untuk para *professional judges* modul *Acceptance and Commitment Therapy* Dr. Chirstin Wibhowo, S.Psi., M.Si, Psikolog; Gretty Henofela Huwae, S.Psi., M.Si, Psikolog; Natalia Regina Devi S.,

S.Psi., M.Si, Psikolog serta para *professional judges* modul yang lainnya. Terima kasih juga untuk Bonifasia A.V. S, Psi., M.Si, Psikolog selaku terapis untuk *tryout* modul dan intervensi.

4. Bapak Hendrikus Baro Sili (Alm.) dan Mama Maria Magdalena R. Borot yang telah memberikan cinta, kasih sayang, doa dan dukungan kepada penulis. Terima kasih telah mengajarkan arti kehidupan yang sangat berharga dan bermakna. Terima kasih kepada adik-adik (Inggrid, Roy dan Ellen) yang dengan segala macam keunikan mereka masing-masing serta seluruh keluarga besar.
5. Seluruh *civitas academica* di Unika Soegijapranata Semarang atas seluruh proses keilmuan sehingga dapat berproses untuk bertumbuh bersama.
6. Kepada semua teman-teman baik di Unika Soegijapranata dan semua orang yang hadir di dalam kehidupanku, terima kasih atas kesempatan dan proses untuk bertumbuh bersama selama waktu yang ada.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Burnout</i> pada Perawat Lansia	12
1. Pengertian <i>Burnout</i> pada Perawat Lansia	12
2. Aspek–aspek <i>Burnout</i>	15
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Burnout</i>	18
B. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	22
1. Pengertian <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	22
2. Tujuan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	23

3. Prinsip <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	24
4. Aplikasi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	28
C. Efektivitas <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> Terhadap <i>Burnout</i>	29
D. Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Identifikasi Variabel	38
C. Definisi Operasional	38
D. Partisipan Penelitian	39
E. Instrument Penelitian	39
F. Intervensi	41
G. Prosedur Penelitian	44
H. Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN	48
A. Lokasi Penelitian.....	48
B. Pelaksanaan Uji Coba	49
C. Analisis Data	51
D. Pembahasan	60
BAB V. PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Koefisien Aiken's V <i>professional judges modul</i>	44
Tabel 2.	Hasil uji <i>wilcoxon signed rank test</i> untuk aspek <i>burnout pretest</i> dan <i>posttest</i>	52
Tabel 3.	Hasil uji <i>wilcoxon signed rank test</i> untuk aspek <i>burnout pretest</i> dan <i>posttest</i>	53
Tabel 4.	Kategori tingkat <i>burnout</i>	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Model hexaflex <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	24
Gambar 2.	Kerangka Berpikir	35
Gambar 3.	Desain Penelitian <i>one group pretest–posttest design</i>	37
Gambar 4.	Hasil <i>Pretest, Posttest</i> dan <i>Follow up</i> dengan skala MBI	54
Gambar 5.	Hasil <i>manipulation checklist</i> intervensi	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Maslach Burnout Inventory (MBI), Acceptance and Action Questioner II (AAQ II), GOA dan SAR	76
Lampiran B.	Verbatim	85
Lampiran C.	Obeservasi, GOA dan SAR	105
Lampiran D.	Skoring MBI dan AAQ II dan uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	114
Lampiran E.	<i>Informerd Consent</i>	128
Lampiran F.	SIPP Terapis	138
Lampiran G.	Surat izin penelitian	140

